

A black and white portrait of Swami Satchidananda, a spiritual leader with a long, white beard and hair, looking slightly to the left. The portrait occupies the left half of the book cover.

HATHA YOGA

یوگای کامل ہدائی

ہاتایوگا

یوگی راج سوامی ساجی داتاند

SWAMI SATCHIDANANDA

مینا الہی

چاپ ششم

چاپ
۱۹۸۱ء
۱۹۸۱ء

A small logo of the publisher, featuring a stylized 'M' or 'W' shape inside a square frame.

۱۹۸۱ء

یوگای کامل بدنی

«هاتا»

یوگی راج سری سوامی ساچی داتاندا

مینا الہی

Satchidananda, Swami

ساچی داتاندا، سوامی

یوگای کامل بدنی « هاتا » یوگی راج سری سوامی ساچی داتاندا؛ مترجم مینا الہی -

تهران: انتشارات جیحون، ۱۳۸۲.

۲۴۰ ص: مصور

ISBN: 964-6534-00-7

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Integral Yoga Hatha.

عنوان اصلی:

۱. یوگا (ورزش)، الفد الہی، مینا ۱۳۵۰ - مترجم، ب. عنوان.

۶۱۳/۷۰۴۶

RA۷۸۱/۷/س۲

۶۳۸۸-۸۲م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات جیحون

تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، پلاک ۱۴۲۴

فکس: ۶۴۸۰۸۷۰

تلفن: ۶۴۰۴۵۳۲

Email: Info@jeihoon.com

Website: www.jeihoon.com

« یوگای کامل بدنی » هاتا یوگا

INTEGRAL YOGA HATHA

سوامی ساچی داتاندا

SWAMI SATCHIDANANDA

مینا الہی

تاریخ چاپ: ۱۳۸۴

نوبت چاپ: ششم، تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۷-۰۰-۶۵۳۴-۹۶۴

کلیه حقوق محفوظ است.



هر شخصی خواه جوان، خواه پیر یا خیلی پیر، مریض یا ضعیف،
اگر تمرینهای یوگا را صحیح و با خلوص نیت انجام دهد،
به مرحلهٔ سیدها (تکامل) خواهد رسید.

هاتایوگا پراهینگا

به استادام، قدیس سیری سوامی سیوانانداجی ماهاراج که مرا به انین

مقدس «پاراماهامسا سانیا» وارد کرد،

و به دیگر استادانی که قبل از ورود به رهبانیت، مرا برای رسیدن

به زمینه‌های مختلف یوگا یاری نمودند، و

به هزاران هزار شاگردانم در سرتاسر دنیا که توسط آنها حتی بیشتر

درباره عظمت علم یوگا آموختم، و

به تمام کسانی که می‌خواهند در مسیر با شکوه یوگا گام بگذارند.

ام هانتی

فهرست

۱۱	مقدمه مترجم	
۱۳	پیشگفتار ۱	
۱۷	پیشگفتار ۲	
۱۹	مقدمه	
۲۳	نکته‌ها	
۳۱	تترا ویایامام (تمرینهای چشم)	قسمت اول
۴۱	سوریا ناماسکارام (سلام به خورشید)	قسمت دوم
۵۹	حالت‌های تمرکزی	قسمت سوم
۷۱	حالت‌های پرورشی	قسمت چهارم
۱۷۳	برانا یاما	قسمت پنجم
۱۸۷	بانداه‌ها	قسمت ششم
۱۹۱	مودراها	قسمت هفتم

۲۰۱	شات کریاها (شش تمرین نظافتی)	قسمت هشتم
۲۰۴	دائوتی (پاکسازی معده)	۱
۲۰۸	باستی (پاکسازی روده)	۲
۲۱۰	نتی (پاکسازی بینی)	۳
۲۱۳	تراتا کام (خیره شدن)	۴
۲۱۶	نولی کریا (جداسازی و چرخش ماهیچه‌های مستقیم شکمی)	۵
۲۱۶	کاپال باتی (تابش جمجمه)	۶
۲۱۷	طبقه بندی تمرینهای هاتایوگا (مبتدی، متوسط، پیشرفته)	پیوست
۲۲۵	فهرست تفصیلی	

مقدمه مترجم

کاشکی قیمت انفاس بدانندی خلق
تا دمی چند که ماندست غنیمت شمردند
(سعدی)

چه خوش است که انسان در گیرودار این دنیای پر از ناآرامی و مملو از اضطراب و نگرانی و در کشاکش حرکت و کوشش برای به دست آوردن‌ها، و رنج و حرمان برای از دست دادن‌ها، راهی یابد که دست‌کم با اندرون خود در صلح و صفا، آرامش و رضا باشد و این آسان به دست نمی‌آید. تن سالم می‌خواهد و روان سلیم تا خوی نفسانی مهار شود و سرشت الهی متجلی.

برای به دست آوردن جسم و روان سالم، روش‌های بسیار زیادی توسط مکاتب مختلف ارائه شده است. با قبول آنکه بسیاری از این روش‌ها ممکن است به هدف نایل آیند، ولی آنچه بارها تجربه شده و همواره نتیجه کاملاً مطلوب و مثبت داشته است «هاتایوگا» یا «یوگای بدنی» می‌باشد که «ساجی داناندا» استاد بزرگ یوگا، به بهترین شکل، راه و روش آن را در این کتاب آموزش داده است.

برای کسانی که می‌خواهند هاتایوگا تمرین نمایند، شاید ذکر این نکته بجا باشد که تصفیه درون و دور نگه داشتن افکار از پلیدیها و نفسانیات کمک مؤثری است به تندرستی و سلامت جسم. چه این امر، همراه با تمرینهای روزانه یوگا از هیجانات واهی و اضطرابهای

بیهوده می‌کاهد، افسردگی، خستگی و رخوت را بر طرف می‌سازد و در نتیجه آرامش واقعی، نیروی حیاتی و طول عمر را سبب می‌گردد.

امید آنکه خواننده عزیز با بهره‌گیری از تمرینهای این کتاب و انجام «یاما» و «نیاما» به بیشترین حد استفاده از ثمرات یوگا دست یابد و باشد که این کتاب مشتاقان را در نیل به آشتی با خویشتن و یافتن راحت تن و روان یاری دهد و به کیفیت و کمیت زندگی آنان فزونی بخشد.

پیشگفتار ۱

یوگای کامل چیست؟

یوگای کامل مجموعه‌ای است از روشهای مشخص برای توسعه تمام جنبه‌های یک فرد، اعم از جسمی، احساسی، فکری و روحی. می‌توان گفت یوگای کامل یک سیستم علمی است که شاخه‌های مختلف یوگا را برای به وجود آوردن پرورش کامل و موزون در هر فردی در برمی‌گیرد.

هر انسانی در آرزوی به دست آوردن خوشبختی واقعی و جاودانی است. وسیله یا طریقی که شخص کوشش می‌کند توسط آن خوشبختی را بیابد، بستگی به سطح پرورش فکری او دارد. معمولاً شخص با اغنا کردن نیازهای قسمتهای مختلف شخصیت مانند جسم، روان یا فکر تمام هم خود را برای یافتن خوشبختی به کار می‌گیرد. تجربه می‌تواند آنچه را که قدیسین و اولیاء در طول قرن‌ها اظهار داشته‌اند به شخص بیاموزد و آن این است که خوشبختی حقیقی و جاودانی را فقط می‌توان از طریق شناخت «فنا ناپذیر» یا «ذات کل» که هستی تمام موجودات و سرچشمه حیات آنهاست، به دست آورد. به او نامهایی از قبیل نفس، طبیعت، خدا، برهمن، آگاهی معنوی، نامتناهی، خودیت، نیروانا و غیره اطلاق شده است. از آن رو که نامتناهی است، فقط زمانی قابل تجربه است که فرد از شخصیت محدود خود فراتر رود.

بدن، احساسات و فکر باید تا سطحی پرورش یابند که عملکرد آنها با یکدیگر در سلامت و هماهنگی کامل انجام پذیرد. فقط در آن زمان، شخص می‌تواند در خوشبختی

زندگی کند و آنها را مانند وسیله‌ای برای فراتر رفتن از محدودیت خویش در تجربه با معنا استفاده کند.

برخی از شاخه‌های اصلی یوگا

هاتا یوگا

حرکات بدنی (آساناها)، آرامش عمیق، کنترل تنفس (پرانایاما)، فرآیندهای نظافتی (کریاها) و تمرکز ذهن، بدنی نرم و راحت به وجود می‌آورند. همچنین باعث افزایش نیروی حیاتی، سلامتی و بهبود امراض جسمانی می‌شوند. از طریق یک رژیم غذایی صحیح، بدن جسماً چنان پاک می‌شود که تمام ناخالصیها و سموم خارج شده، همزمان ویتامینها و املاح معدنی به راحتی وارد سیستم بدن شده و به کار گرفته می‌شوند. تمرین کننده زمانی به هدف یوگا، یعنی «خودشناسی» دست می‌یابد که بتواند فکر و جسم خود را از ناخالصیها پاک کند و به ذهن خود مسلط شود.

کارما یوگا

کارما یوگا، طریق عمل توسط خدمت بی‌ریا و خالصانه می‌باشد. کارمایوگی فکر خود را با انجام وظیفه، بدون چشم داشت به نتیجه عمل، پاک می‌کند. وقتی فکر و قلب تطهیر شد، کارما یوگی با خشنودی به صورت وسیله‌ای (ابزاری) در می‌آید که مبدأ اعلی توسط وی مشیت خود را عملی می‌سازد. بدین ترتیب، او از خودیت خود فراتر رفته و قادر به درک آگاهی معنوی می‌گردد.

باکتی یوگا

باکتی یوگا طریق عشق و پرستش خداوند یا مظهریت معنوی و یا استاد روحی است. با عشق مدام، تفکر و خدمت کردن به حق، فرد از شخصیت محدود خود فراتر رفته، به آگاهی معنوی دست می‌یابد. طریق باکتی یا پرستش را همه کس می‌تواند انجام دهد. آنچه مورد نیاز است فقط ایمان و پیوسته با عشق به یاد خدا بودن است.

راجا یوگا

این طریق تمرکز و کنترل فکر است. پایه آن روی اخلاقیات و انجام کامل دستورات صحیح معنوی و کنترل حواس است که منجر به توجه و تمرکز می‌شود، به نحوی که ذهن بتواند

خود را از افکار بیهوده خلاص کند. سپس از تمام محدودیتها فراتر رفته، می‌تواند کیفیت سمدھی^۱ یا آگاهی برتر معنوی را تجربه کند.

جاپا یوگا

جاپا یوگا قسمتی از راجا یوگا می‌باشد. جاپا به معنای تکرار یک «مانترا»^۲ است. مانترا یک ساختار صدایی است که از یک یا چند سیلاب تشکیل شده و نمایانگر جنبه خاصی از ارتعاشات معنوی می‌باشد. تکرار مانترا همراه با تمرکز ذهن، ایجاد ارتعاشاتی در سیستم درونی شخص می‌کند که با ارتعاش معنوی هم‌آوا می‌شود.

جنانا یوگا

این طریق عقل است و شامل خودشناسی و آگاهی در مورد جسم، فکر و روان می‌شود. جنانا یوگی خود را با نفخه پروردگاری که در او و در همه مخلوق وجود دارد یکی ساخته و وحدانیت را درمی‌یابد.

یوگای کامل، مجموعه‌ای از تمام یوگاهاست. داشتن بدنی نیرومند و سالم، فکری آرام، کاملاً روشن و قابل کنترل، ذهنی تیز و هشیار، اراده‌ای آهنین، قلبی پر از عشق و رأفت، وقف زندگی در خدمت به خلق و شناخت خودیت واقعی، هدف یوگای کامل است.

در این کتاب، بررسی هاتا یوگا مورد نظر است. کتب بسیاری درباره این مطلب در قفسه‌ها و کتابخانه‌های سرتاسر دنیا موجود است. به همین دلیل، مردد بودم که کتاب دیگری به این کتب اضافه کنم و احتمالاً باعث اشباع بیشتر این مجموعه شوم. این کتاب فقط با اصرار زیاد شاگردانم که می‌خواستند روش تدریس مرا به صورت چاپی در اختیار داشته باشند تألیف گردید. حقیقتاً امیدوارم این کتاب باعث افراط مطلب در زمینه هاتا یوگا نشود، بلکه به عکس در مشتاق کردن شاگرد به استفاده از تمرینهای شخصی من و دانشی که از راه تدریس هاتا در سرتاسر دنیا در عرض بیست و پنج سال اخیر به دست آورده‌ام، کمک قابل توجهی کند.

۱. Samadhi یا Superconsciousness، مرحله آخری که انسان می‌تواند به آن دست یابد، یعنی

فنا فی الله شود. - م.

۲. Mantra، لغت یا آوایی که به صورت ذکر استفاده می‌شود. - م.

کتاب حاضر، حاوی مطالب تئوری مختصری است و نقش راهنمای هاتا یوگا را ایفا می‌کند و شامل مشخصات و جزئیات ساده تکنیکی به علاوه تصویر برای هر حرکت می‌باشد. در اینجا تشکرات صمیمانه و سیاست‌گذاری خود را نسبت به شاگردانی که در آماده سازی این کتاب به من کمک کرده‌اند ابراز می‌کنم. بخصوص از فرزندان معنوی خود، خواهر یوگی در سیلان و گیتا در آمریکا قدردانی می‌کنم.

نیویورک، ژانویه ۱۹۷۰

سولمی ساهی داتاندا

پیشگفتار ۲

بدنی کاملاً سالم و نیرومند، فکری سفت روشن و آرام، ذهنی تیز و هشیار، اراده‌ای آهنین، قلبی مملو از عشق و شفقت، زندگانی‌ای پُر از فداکاری و شناخت واقعی خویش، هدف یوگای کامل را تشکیل می‌دهد. رسیدن به این هدف از طریق آسانا، پرانایاما، فواندن اسماءِ الله، انضباط شخصی، خدمت به فلق، مانترا جاپا، تمرکز، مطالعه و تفکر صورت می‌گیرد.

مقدمه

حالات یوگا (آساناها) مترادف با «تمرینهای بدنی» نیست؛ زیرا با گفتن تمرین، ذهن بیشتر متوجه نوعی از حرکات با ریتم تند می‌شود که اغلب همراه با مقداری فشار می‌باشد. «آسانا» به زبان ساده معنی حالت یا وضعیت می‌دهد. ماهرآشی پاتانجالی باگاوآن، حالت یا وضعیت یوگا را چنین شرح می‌دهد «چیزی که به شما استحکام و راحتی ببخشد». بنا بر این آساناهای یوگا باید حتماً با حداکثر و به آسانی انجام شوند.

نشانه‌های پیری، مانند چروک یا پرمردگی پوست به علت نارسایی گردش خون به وجود می‌آید. این مسئله به دلیل وجود مقداری مواد سمی و زائد در قسمتهای مختلف بدن است. وقتی جریان خون بهتر می‌شود، این مواد زائد از بدن خارج شده و در نتیجه جسم چه در داخل، چه از خارج، جوانتر به نظر می‌رسد.

انجام دادن آساناها و همینطور تنفسهای یوگا، سبب اضافه شدن نیروی حیاتی بدن می‌شود. به دنبال آن کاهش قابل ملاحظه‌ای در انجام کارهای مضر مانند کشیدن سیگار و خوردن مشروب پیش می‌آید. تعداد بیشماري از افراد که یوگا می‌کنند به من گفته‌اند که به‌طور ناخودآگاه میل به سیگار و مشروب را از دست داده‌اند و این مطلب باعث تعجیشان بوده است. به همین دلیل من هیچ‌گاه از شاگردانم نخواسته‌ام که این نوع اعتیادها را ترک کنند. همچنین هرگز از روش «این کار را بکن»، «آن کار را نکن» استفاده نکردم. انتظار ترک عادات مضر از شاگرد، آن هم قبل از شروع تمرینها، درست مانند رویه طبیبی خواهد بود که از مریضهایش بخواهد خودشان را قبل از دریافت دستورات او معالجه کنند. یوگا

درمان همه دردهاست، چه روانی و چه جسمانی. زمانی که شخص شروع به یوگا می‌کند، دردها و ناراحتیها به تدریج ناپدید می‌شوند.

برای تقویت نیروی سلامتی، هیچ چیزی بهتر از آساناهای یوگا نیست و همانطور که همه متفق‌القولند، در این دنیا بدون سلامتی، هیچ سعادت کامل نیست. شما در صورت داشتن درد (روگا)^۱، نه شادی (بوگا)^۲ و نه لذت وحدت وجود (یوگا)^۳ را درک نخواهید کرد. اما اگر از تندرستی درخشانی برخوردار باشید، هم می‌توانید زندگی دنیوی سرشاری داشته باشید (ویاواهاریک)، و هم شجاعانه رهبانیت و ترک دنیا (نیورتی مارگا) را انتخاب کنید. بدون تندرستی، حیاتی خالی از شادی خواهید داشت و نه در دنیا از شما خدمتی ساخته خواهد بود و نه در انزوا.

آساناها نه تنها در جلوگیری از بیماری مؤثرند، بلکه به درمان بیماریهای موجود هم کمک می‌کنند. از شاهزاده تا گدا، کودک تا سالمند، بیمار تا تندرست، همه می‌توانند این حالات یوگا را تمرین کنند و به نهایت درجه بهره‌مند شوند.

۷۲۰۰۰ نادی

علائم تندرستی کامل چیست؟ این علائم عبارتند از گرسنگی واقعی، هضم کامل، خواب آسوده، عملکرد کامل کلیه اندامهای بدن، ضربان مرتب، درجه حرارت نسبتاً ثابت بدن، دفع مرتب مدفوع و ادرار، تعریق (به میزان مناسب)، علاقه نسبت به انجام وظایف، شادابی ذهن، و از این قبیل.

همه این اعمال توسط نیروی طبیعی و حیاتی‌ای در درون بدن کنترل می‌شود. این نیرو از طریق عصبهای بسیار کامل و ظریفی که یوگیهای باستان به آن اشاره کرده‌اند، عمل می‌کند. آنها معتقدند ۷۲۰۰۰ عصب نادی^۴ در بدن وجود دارد که منشاء تمام آنها در ستون فقرات می‌باشد.

سیستم اعصاب ضخیم^۵ در جسم مادی عمل می‌کنند و سیستم اعصاب بسیار ظریف (نادیز) در جسم ستاره‌ای یا علوی^۶ است. در بدن ستاره‌ای، مراکز نادیهای ظریف با مراکز

1. Roga

2. Bhoga

3. Yoga

4. Subtle nerve or nadi

5. The gross nervous system

6. The astral body

اعصاب مادی یا شبکه‌ها در ارتباطند. این مراکز در اصطلاح یوگا آدارا چاکراها^۱ نامیده می‌شوند.

چاکراهای اصلی عبارتند از «مولادارا، سودایشنانا، آناهاتا، ویشودی، آجنا و ساهاسرارا». سه تا از مهمترین نادیه‌ها عبارتند از «آیدا، پینگالا و ساشومنا». اهمیت آنها بدین جهت است که عملکردشان مستقیماً در طول طناب نخاعی است. عملکرد ساشومنا فقط زمانی است که انرژی نافذ و شگرف کوندالینی^۲ یا نیروی مار بیدار شده و در ستون فقرات بالا می‌رود. زمانی که کوندالینی در طول چاکراهای مختلف بالا می‌رود و به بالاترین نقطه، یعنی ساهاسرارا یا «لوتوس هزاربرگ» می‌رسد، شخص سعادت درک سمدھی را پیدا خواهد کرد.

غدد ایندوکراین (غدد مترشحه داخلی)

به جز مراکز عصبی، غدد ایندوکراین هم نقش بسیار مهمی در حفظ عملکرد هماهنگ بدن ایفا می‌کنند. این غدد، ترشحات بسیار ضروری را که به نام هورمون معروفند، ایجاد می‌کنند. این هورمون‌ها از نظر فیزیولوژیکی و روانی سخت مفیدند. این غدد عبارتند از «پی نیال، پی تیوتاری، تیروئید، پاراتیروئید، تیموس، آدرنال و گوناد»^۳. آلبرت اینشتن در اهمیت کار این غدد گفته است: «...سرنوشت ما بوسیله غدد ایندوکراین تصمیم‌گیری می‌شود».

این غدد نه تنها از طریق فعالیتهای جسمانی بلکه به وسیله افکار هم تحریک می‌شوند. یک فکر شیطانی یا یک لحظه عصبانیت، عملکرد صحیح جسم شما را برهم می‌زند زیرا عمل ترشح غدد دچار بی‌نظمی می‌شوند. بنا بر این باید همیشه مراقب افکار خود باشید و فقط به افکار خیر و مثبت اجازه ورود به ضمیر خویش را بدهید.

آساناهای یوگا و پرانایاماها سبب می‌شوند که غدد ایندوکراین در بهترین وضع و عالیترین شرایط سلامتی باشند.

پرانا نیروی حساس و دقیقی است که اصل حیات را تشکیل می‌دهد. ارتعاش پرانا باعث ایجاد فکر در مغز می‌شود. زمانی که این ارتعاش نامنظم باشد، همان‌طور که بین مردم علادی معمول است، فکر دچار عدم تعادل می‌شود و برعکس، زمانی که ارتعاش منظم باشد، آرامش درونی ایجاد می‌گردد.

1. Adhara chakras

2. Kudalini (Serpent Power)

۳. این هفت غدد در زبان فارسی به این اسامی گفته می‌شوند: صنوبری، هیپوفیز، درقی، پاراتیروئید، تیموس، فوق کلیوی و جنسی - م.

پرانای، انرژی فکری است و فرمانده کل لشکر عظیمی از سلولهای ریز است که تشکیل دهنده بدن هستند. وقتی پرانا منظم باشد، سلولها به خوبی با یکدیگر کار می کنند و باعث هماهنگی در تمام سیستم می شوند. این نظم بسیار مهم پرانا، در اثر تمرین مرتب آساناها و پرانایامای یوگا حاصل می شود. بنا بر این انجام پرانا همراه با سایر تمرینهای یوگا نه تنها از لحاظ جسمی، بلکه از نظر فکری و روانی هم برای ما مفید است.

بسیاری اوقات، مردم از من می پرسند «درست است که ما می توانیم سلامتی را از طریق یوگا به دست آوریم، ولی درباره نیروی بدنی چه می گوید؟» پاسخ این است: توسط این تمرینها، شما نیروی طبیعی مورد نیاز یک انسان را به دست می آورید و سوای این نیرو، دارای نیروی حقیقی نیز می شوید که به واقع بیشتر از نیروی بدنی مورد نیاز است.

اشخاصی که مایلند نیروی عضلانی خود را پرورش دهند و بیسپس و تریسپس^۱ خوش فرم به دست آورند، می توانند علاوه بر تمرینهای یوگا، تمرینهای دیگری نیز انجام دهند، اما هرگز نباید فراموش کنند که سلامتی بسیار مهمتر از نیروی عضلانی است. ممکن است شخص بتواند وزنه های سنگین بردارد، مسافتی طولانی بدود، ارتفاع زیاد را بپرد، زنجیر پاره کند، کیلومترها شنا کند، حتی اتومبیلی را متوقف کند اما آیا در مقابل بیماری مصون است؟ حتی قدرت زیاد فکری مثل قدرت حل مسائل پیچیده ریاضی، در درجه دوم بعد از سلامتی قرار می گیرد. قدرت شگرف حافظه در صورت نامتعادل بودن فکر به هیچ کاری نمی آید. شخصی که فکر متعادل دارد، درک دقیقی از درد و لذت دارد، خیر و شر را به روشنی احساس می کند، از چیزی واهمه ندارد و در حالت آرامش و صفایی پایدار به سر می برد. چنین شخصی با سلامتی و نیروی جسمی، فکری، اخلاقی و روانی یک گوهر واقعی در میان بشریت محسوب می شود و می توان گفت گنج واقعی در اختیار دارد.

آرزوی صمیمانه و دعای من این است که همه شما از طریق تمرین یوگا، مالک چنین گنجی شوید و لذت آرامش واقعی، کامیابی و برکت یوگا را بچشید.

حق مسلم شما سلامتی است نه بیماری، نیرومندی است نه ضعف، شجاعت است نه ترس، خوشی است نه غم، آرامش است نه بی قراری و بالاخره دانش است نه جهل. امیدوارم که این حق مسلم، این میراث آسمانی را به دست آورید و مانند یوگیهای پیشرفته بدرخشید و در همه جا سرور، آرامش و دانش از شما بترآورد.

Om شانتی، شانتی، شانتی!

۱. Biceps و Triceps، عضلات دوسر و سه سر دست و پا. - م.

نکته‌ها

سن

در هر سن و هر شرایط جسمی، اعم از این که دارای بدنی خشک، عصبی، شل و غیره باشید، می‌توانید تمرین یوگا را شروع کنید. شرایط منفی، وقتی شما را کاملاً راحت و نرم بیابند خود به خود از بین می‌روند. من شاگردانی داشتم و هنوز هم دارم که در هشتاد سالگی تازه یوگا را شروع کرده‌اند!

مبتدیان

مبتدیان نباید عجول باشند و برای رسیدن به حالت مطلوب به خود فشار بیاورند. آنها باید آساناها و سایر تمرینهای یوگا را فقط به اندازه ظرفیتشان، بدون کمترین فشار انجام دهند. حتی اگر در شروع حرکات کامل نبودند، اصلاً مهم نیست. مداومت در تمرین، به تدریج باعث بی‌نقص بودن تمرینها می‌شود. همین هشدار در مورد اشخاصی که یوگا را دوباره بعد از مدتی وقفه، حتی به مدت چند هفته، شروع می‌کنند صدق می‌کند.

بیماران

اگر بیمار هستید، مصلحت این است که قبل از شروع تمرین، با یک یوگا تراپیست مشورت کنید. این مطلب بخصوص در مورد اشخاصی که عمل جراحی مهمی داشته‌اند، یا مبتلا به نارسایی قلبی و فشار خون غیرطبیعی هستند، صدق می‌کند.

زنان

در دوران عادات ماهانه و حتی دو یا سه روز بعد از آن، باید از انجام دادن تمام حرکات یوگا به جز ساواسانا (حالت جسد) و نادای سودی (پالایش اعصاب) خودداری شود. اگر شخص عادت به تمرین یوگا دارد، در دوران بارداری می‌تواند تمرینها را تا سه ماهگی ادامه دهد ولی باید از انجام تمرینهای شکمی توان‌فرسا خودداری کند. پس از آن اگر بخواهد به تمرینهای ادامه دهد، بهتر است که با یک متخصص یوگا مشورت کند، زیرا حالت‌هایی مانند ساروانگاسانا (ایستادن روی شانه) و مت‌سی‌آسانا (حالت ماهی) را امکان دارد بتوان حتی تا هفت یا هشت ماهگی ادامه داد.

خانمها بعد از وضع حمل، با توجه به شرایط جسمی، می‌توانند تمرینهای بدنی را بعد از چهار یا پنج ماه مجدداً شروع کنند. خانمهایی که برای اولین بار تمرین یوگا را شروع کرده‌اند، در دوران حاملگی به کلی از این کار پرهیز کنند و بعد از وضع حمل هم تا شش ماه از تمرین خودداری نمایند.

کودکان

بهتر است از انجام سیرشاسانا (ایستادن روی سر)، مایورآسانا (حالت طاووس)، اودیانا (کشیدن شکم به داخل)، نولی‌کریا (چرخش عضلات قدامی شکم) و سایر تمرینهای مشکل‌ناز ۱۲ سالگی پرهیز کنند.

مسهل

کسانی که تمرینهای یوگا را برای اولین بار شروع می‌کنند و کسانی که پس از یک وقفه طولانی دوباره تمرینها را از سر می‌گیرند، بهتر است قبل از شروع تمرینها به منظور پاک کردن روده‌ها مسهل میل کنند.

پیوست

قبل از شروع تمرینها، اشخاصی که عمل تخلیه مزاج برایشان مشکل است می‌توانند صبح زود یک لیوان آب سرد یا گرم بنوشند و سپس اودیانا (کشیدن شکم به طرف داخل) و نولی‌کریا (جدا کردن و چرخش عضلات قدامی شکم) را انجام دهند و یا بعد از نوشیدن آب، شکم را با دست ماساژ ملایم بدهند، که به این ترتیب به تخلیه روده‌ها کمک شود.

زمان

مناسبت‌ترین وقت برای تمرین آساناهای یوگا صبح پس از اجابت مزاج است، یعنی زمانی که معده خالی است. اگر بدنتان کمی خشک است بهتر است مدت کوتاهی به تندی قدم بزنید یا چند تمرین سوریا ناماسکارام (سلام بر خورشید) را به منظور برطرف کردن خشکی بدن انجام دهید. مبتدیان عصرها، بدن خود را بیشتر از صبحها انعطاف‌پذیر می‌یابند. آساناها را پنج ساعت بعد از ناهار هم می‌شود انجام داد، به شرطی که طی این پنج ساعت فقط یک لیوان مایعات نوشیده باشید. امروزه چون افراد بسیار گرفتارند، انجام تمرینهای مرتب عصر، بسیار مشکل است و احتمالاً فرصت تمرینهای روزانه اکثراً به دلیل شرایط پیش‌بینی نشده از دست می‌رود. بنا بر این مصلحت این است که هر چه زودتر، زمان تمرینها را به صبحها بیندازید، زیرا اگر اتفاقاً پیش‌امدی باعث شد که صبح را از دست بدهید حداقل بعد از ظهر را در پیش دارید.

مکان

حالت‌های یوگا را باید در اتاق هوادار یا مکان باز تمرین کنید و از آفتاب داغ یا کوران هوا بپرهیزید. زمین باید هموار و بدون برجستگی باشد.

لباس

لباس باید حداقل پوشش باشد و هرگز تنگ نباشد. هیچ گاه لباسی که باعث ناراحتی شود نپوشید. مردها می‌توانند لباس شنا یا شلوار کوتاه بپوشند و خانمها بلوز یا شلوار کوتاه یا مایو همراه با جوراب شلواری بپوشند.

آماده‌سازی زمین یا کف

آساناها باید روی زیرانداز یا قالی کلفت تمرین شود. همچنین می‌توان از پتوی چهارتا که روی آن حوله انداخته شده استفاده کرد.

ترتیب

بهتر است حالت‌ها و همچنین پرانایاماها، صبح یا عصر، روی ترتیب خاصی که در اینجا ذکر می‌شود انجام گیرند. با آساناها شروع کرده سپس یوگا مودراها، بانداه‌ها، کریاها و بالاخره با پرانایاماها تمام کنید. کابالایاتی قسمتی از پراناما محسوب می‌شود.

در تمرین آساناها بهتر است شاگردان ترتیبی را که در کتاب آمده رعایت کنند. ولی در زمان فراگیری لزومی ندارد که حتماً این نظم رعایت شود. با آسانترین آساناها شروع کرده و با مشکلتترین خاتمه دهید.

محدودیت زمان

اگر حالت‌های یوگا را به منظور سلامتی کلی بدن انجام می‌دهید، بهتر است برای کاملترین نتیجه، به محدودیت زمانی که در این کتاب برای هر حالت ذکر شده توجه کنید. اگر منظور از تمرین، درمان می‌باشد، محدودیت زمانی ممکن است تغییر یابد. در مورد این مطلب باید با یک متخصص یوگا مشورت شود. از آنجایی که محاسبهٔ زمان هر حالت با نگاه کردن به ساعت دشوار است، بهتر است که در ذهن شمارش به صورت ۱، ۲، ۳، ... انجام گیرد. البته ترجیح دارد «أم» را به شمارش خود اضافه نموده، بگویید: أم، ۱، ۲، ۳، ... أم الی آخر.

استراحت

شخص می‌تواند در صورت لزوم بین آساناها، در حالت ساواسانا (حالت جسد) به استراحت بپردازد. در پایان تمرینها و قبل از شروع پرانایاما، باید به مدت طولانیتر، حداقل سه دقیقه ساواسانا انجام شود. دقت کنید که در طول تمرین هیچ گونه فشار یا تنفس سنگین پیش نیاید. حتی در پایان تمرین، شخص باید کاملاً از لحاظ جسمی و فکری سر حال باشد.

تنفس

در زمان تمرین آساناها، هرگز نباید نفس را به مدت طولانی حبس کرد. اگر در بعضی از آساناها نفس برای لحظه‌ای متوقف شود مهم نیست، مانند بالا کردن پاها در هالاسانا (حالت گاواهن) یا ساروانگاسانا (ایستادن روی شانه) یا بلند کردن بدن برای حالت پاچی موتاناسانا (خم شدن به جلو). همچنین در طول اودیانان باند و نولی کریا، خودداری از تنفس (خالی نگه داشتن ششها از هوا) به‌طور اتوماتیک پیش می‌آید. به عنوان یک قانون کلی، وقتی بدن به جلو خم می‌شود، «بازدم» بهتر است و زمانی که بدن به عقب متمایل می‌شود «دم» مناسبتر است و در مواقع دیگر تنفس طبیعی کافی است.

همواره تنفس از راه بینی ترجیح دارد. هرگز از راه دهان نفس نکشید، به‌جز مواقع بخصوص مثل سیتالی (تنفس خنک کننده) و سیتکاری (تنفس صدا دار) که تنفس از راه دهان انجام می‌شود. در موقع انجام ساواسانا (حالت جسد) به منظور برطرف کردن فشار بدن،

در مورد معده و سینه، یازدم توسط دهان انجام می‌شود. آیا بهتر نیست همیشه به خاطر داشته باشیم که بینی برای تنفس و دهان برای حرف زدن و خوردن است؟ اگر دهان را تمام مدت برای تنفس بکار ببریم، بدین ترتیب لازم می‌شود از بینی برای خوردن یا حرف زدن استفاده کنیم!

استحمام

به عنوان یک قانون کلی، بهتر است قبل از شروع تمرینها حمام یا دوش بگیرید ولی این موضوع ضروری نیست. اگر در طول تمرینها به شدت عرق می‌کنید، می‌توانید بیست دقیقه بعد از اتمام تمرینها حمام کنید. اگر در شروع جاپا و تمرکز فکر را تمرین نکرده‌اید، می‌توانید آساناها را با ساواسانا (حالت جسد) به پایان برسانید، سپس بیست دقیقه بعد حمام بگیرید و بعد تمرین پراناایاما، جاپا و تمرکز فکر را انجام دهید. حمام با آب سرد بسیار سودمند است ولی چنانچه شرایط هوا یا بدن چنین کاری را اجازه نمی‌دهد، می‌توان حمام با آب ولرم را جایگزین کرد. هفته‌ای یکبار گرفتن حمام روغن برای سلامتی مفید است، اما این کار را کمی بعد از تمرین آساناها انجام دهید.

رژیم غذایی

در مورد غذا هیچ «باید»ی وجود ندارد به‌جز این که بهتر است از خوردن محرکهای قوی پرهیزید. وقتی شخص، یوگا را به طور منظم تمرین می‌کند این مطلب به نوبه خود تدریجاً پیش می‌آید و احتیاجی نیست که نگران این موضوع باشد. چنانچه بخواهید حداکثر فایده را از تمرینهای یوگا، حتی از شروع آن، ببرید، یک رژیم خالص و ساده گیاهخواری، بدون گوشت، ماهی و تخم‌مرغ بهترین کمک برای این منظور است. البته این بدان معنا نیست که هرکس رژیم گیاهخواری ندارد متضرر می‌شود! بلکه مقصود این است که شخص گوشتخوار به اندازه کسی که رژیم خالص و ساده گیاهخواری دارد کسب فایده نمی‌کند. حتی غذاهای گیاهی وقتی سرخ شده یا با ادویه‌ها مخلوط می‌شوند، جزء غذاهای غیر یوگی محسوب می‌شوند.

آشامیدنیها

وقتی از آشامیدنیهای قوی مانند چای، قهوه، کوکا و غیره پرهیز می‌شود دیگر ضرورتی ندارد که درباره آشامیدنیهای سکرآور صحبتی کنیم. مجدداً در اینجا تأکید می‌کنم که اگر شخصی نتوانست رژیم یوگا را به کمک اراده رعایت کند، اهمیتی ندارد زیرا به مرور زمان با تمرین

مرتب، میل شدید به غذاهای نامناسب از بین خواهد رفت. بهتر است در ساعات اولیه صبح، پس از اجابت مزاج و ده دقیقه قبل از تمرین آسانا، یک لیوان آب بنوشید. این کار حرارت تولید شده بر اثر خواب را برطرف می‌کند. کسانی که جسماً ضعیفند، می‌توانند یک لیوان شیر میل کنند.

نیم ساعت پس از انجام تمرینها، می‌توانید یک خوراکی سبک (یک قطعه نان تست یا چند لقمه) صرف کنید. غذای کامل را یک ساعت پس از تمرینها میل کنید.

براهماچاریا (رهبانیت)

مایع حیاتی^۱ در بدن بسیار با ارزش است و باید به هر قیمتی شده نگهداری شود. چه زن و چه مرد، هر دو باید این موضوع را در نظر داشته باشند زیرا حیات واقعی شخص محسوب می‌شود. اشخاصی که زندگی زناشویی دارند باید در نگهداری این انرژی از طریق مهار کردن نفس کوشش کنند. رعایت شدید در خویشن‌داری برای هر کسی بی‌اندازه مفید است. کسانی که در طریق یوگا هستند قطعاً سود بیشتری می‌برند.

پاکی ضمیر

غدد ایندوکرین نه تنها در بدن نسبت به فعالیتهای جسمانی بلکه به ارتعاشات فکری نیز واکنش نشان می‌دهند. بطور مثال، هرگاه شما راجع به خوراکی لذیذی فکر کنید، فوراً ترشحات غدد بزاق را در داخل دهان خود حس خواهید کرد. یک لحظه خشم سبب ترشح صفرا از کیسه صفرا به داخل سیستم خونی شده و بدین ترتیب باعث سرخی چهره می‌شود. اگر شما روی یک نرده باریک که دو دیوار بلند را به هم متصل می‌کند راه بروید، وحشت از سقوط، غدد پی‌تیوتاری را برانگیخته و موجب سرگیجه می‌شود، درحالی که اگر نرده روی زمین باشد، همین عمل وحشتی در شما ایجاد نمی‌کند. بنا بر این کاملاً ضروری است که دستورات اخلاقی، یاما و نیاما را به خاطر پاک نگه داشتن ضمیر خود رعایت کنید.

یاما و نیاما قدمهای اولیه نردبان معنویت است. به هر جهت، چنانچه در مورد پاکی ضمیر ضرورتی احساس نکنید، هرگز در طریق یوگا کمال استفاده را نخواهید کرد.

۱. vital fluid، در اینجا به معنای انرژی جنسی آمده است. - م.

پنج دستور یاما عبارتست از: آزار نرساندن (خودداری از کشتن)، صداقت، دزدی نکردن، کف نفس و رد کردن هدایا^۱.

پنج دستور نیاما بدین ترتیب است: پاکی درون و بیرون، رضایت، قناعت، مطالعه کتب مذهبی و پرستش خداوند.

فکر باید از خواسته، خشم ناگهانی، ترس، هیجان و این قبیل چیزها دور باشد. با انجام حتی یکی از قوانین یاما و نیاما، شخص می‌تواند به سطح بالایی از معنویت برسد.

ورزشها و تمرینهای بدنی

برخلاف تنفسهای یکنواخت که در تمرینهای یوگا معمول است، ریتم تنفس در سایر ورزشها و تمرینهای بدنی سریع است. این نوع تنفس، یکنواختی و توازن مخصوصی را که شما سعی می‌کنید به وسیله تمرینهای یوگا در جسم و فکر خود ایجاد کنید برهم می‌زند. بنا بر این همیشه توصیه می‌شود که این دو با هم مخلوط نشوند. اشخاصی که واقعاً مایلند ورزشهای میدانی یا سایر تمرینهای بدنی را به موازات یوگا انجام دهند، می‌توانند صبحها به یوگا و بعداز ظهرها به سایر ورزشها بپردازند. در غیر اینصورت، اگر قرار شد که هر دو در یک زمان انجام شود، تمرینهای بدنی را می‌توان اول انجام داد و بعد از استراحت کافی، یوگا را شروع کرد.

جنبه نمایشی

اجرا کردن آسانها و پرانا یاماها به قصد نمایش در موقعیتهای نامناسب و فقط به قصد سرگرمی و خودنمایی، می‌تواند ضررهای جبران ناپذیری به دنبال داشته باشد.

دانش کتابی

بسیاری از اشخاص به دلیل اینکه در کتاب می‌خوانند که اگر حرکاتی چون سیرشاسانا (ایستادن روی سر)، ساروانگاسانا (ایستادن روی شانه) و غیره، به مدت طولانی انجام شود فواید زیادی خواهد داشت، به مجرد این که با این تمرینها آشنا می‌شوند، زمانی طولانی در این حرکات می‌مانند. خیلی اوقات این موضوع باعث خطر بزرگی می‌شود. بنا بر این، خواهش

۱. به معنای بی‌نیازی و استغنائی طبع هم می‌آید.

صمیمانه من این است که مبتدیان این حرکات را در حداقل زمان یاد شده انجام دهند و به تدریج آن را اضافه کنند. حتی اگر کسی در شروع، تحمل دراز مدت این حالتها را برای خود آسان یافت، باز بهتر است که مدت مدید در این حرکات نماند. برعکس، بهتر است شاگرد شوق خود را در فراگیری با تمرین مداوم و روزانه ثابت کند، نه این که یک روز زیاد تمرین کند و روزهای دیگر اصلاً یوگا نکند.

پرانایاما

به محض این که به اصطلاح پرانایاما اشاره می شود، بسیاری تصور می کنند که باید نفس را تا حدی که می توانند به داخل کشیده و آنقدر نگهدارند تا چشمها بیرون بزنند و بدن عرق فراوان کند و به ارتعاش درآید. این طرز فکر بسیار غلط است. پرانایاما باید با دم و بازدم ساده شروع شود و بدون حبس نفس تا چند ماه ادامه داشته باشد. بعد از آن، شخص می تواند نفس خود را فقط برای چند لحظه حبس کرده و سپس به تدریج زمان حبس نفس را زیاد کرده تا به حد یاد شده برسد. وقتی چنین حدی به دست آمد، زمان حبس نفس طولانیتر نخواهد شد بلکه پرانایاماها اضافه می شود. بین تمام اقسام پرانایاماها، کاپال باتی (تابش جمجمه) و باستریکا (تنفس زیرین) و اوجایی (تنفس هیس)، باید نه تنها پس از اجابت مزاج صورت گیرد، بلکه در صورت امکان بعد از حمام نیز باشد. این تنفسها بهتر است در حالت های نشسته مانند پادماسانا (لوتوس) یا سیدهاسانا (حالت کامل) تمرین شود. برای کاپال باتی و باستریکا، پادماسانا ترجیح دارد.

پرانایاما را می توان مجزا از آساناها و بعد از ساواسانا، قبل از استحمام انجام داد. پرانایاما می تواند آغاز بسیار خوبی برای تمرینهای پیشرفته ای مانند پوجا (آیین پرستش)، جاپا (تکرار نام خداوند یا ذکر) دارانا (توجه) و دیانا (تمرکز) باشد.

قسمت اول

نُترا ویا یامام

(تمرینهای چشم)

بخش ۱

در حالت راحتی بنشینید، احساس کنید که بدنتان کاملاً راحت است. چشمها را به آرامی ببندید. تمام تمرینهای چشمی را که در اینجا شرح می‌دهیم آهسته شروع کنید. سپس به تدریج بر سرعت حرکات بیفزائید. بعد از ده تا پانزده بار چشمها را ببندید و بگذارید استراحت کنند.



۱-۱- چشمها را به طور عمودی به بالا و پایین تا حد امکان حرکت دهید.



۲-۱- چشمها را بطور افقی از راست به چپ حرکت دهید.



۳-۱- چشمها را بطور مورب از قسمت راست بالا به قسمت پایین حرکت دهید.



۴-۱- چشمها را بطور مورب از قسمت چپ بالا به قسمت راست پایین حرکت دهید.



۵-۱- چشمها را بطور نیم دایره حرکت دهید، از قسمت راست پایین به بالا، دور نیمه فوقانی چشم و بعد به طرف چپ پایین و به عکس دور نیمه فوقانی چشم به طرف راست پایین.



۶-۱- چشمها را بطور نیم دایره حرکت دهید. از قسمت راست بالا و سپس دور حلقه پایین چشم و بعد تا قسمت بالای چپ. بعد دوباره دور حلقه پایین چشم تا قسمت راست بالا.



۷-۱- چشمها را در جهت حرکت عقربه ساعت دایره وار بچرخانید. سعی کنید تمام محور دایره طی شود.



۸-۱- چشمها را برخلاف حرکت عقربهٔ ساعت دایره‌وار حرکت دهید.



بعد از اتمام این تمرینها، چشمها را ببندید. کف دستها را با سرعت به هم بمالید تا احساس کنید که گرم شده‌اند. سپس با کف دستها چشمها را ببندید، بدون اینکه فشاری بر آنها وارد کنید. تاریکی و همچنین گرما را احساس کنید. وقتی چشمها کاملاً استراحت کردند، آهسته کف دستها را تا روی گونه پایین بیاورید، به طوری که نوک انگشتان روی پلکهای بسته قرار

گیرد. در حالی که با حرکت ملایمی چشمها را با نوک انگشتان ماساژ می‌دهید، نوک انگشتان را به طرف گوشه کناری چشم آورده و بعد دستها را پایین بیاورید.

ملاحظات: چشمها را خسته نکنید. دقت کنید در موقع انجام این حرکات سر تکان نخورد، فقط چشمها حرکت کنند.

فواید: تمام ماهیچه‌های چشم ورزش می‌کنند. به گردش جریان خون کمک کرده و اعصاب بینایی را تقویت می‌کند. همچنین به دید چشم کمک می‌کند.

بخش ۲

این تمرینها کاملاً با تمرینهایی که در بخش اول (نترا ویایاما) داده شد متفاوتند. در بخش اول، حرکات چشم مورد نظر بود ولی در این بخش، چشمها کاملاً بیحرکت هستند و به نقطه مشخصی خیره می‌شوند. این تمرینها فقط به دلیل اینکه به چشم مربوطند در اینجا می‌آیند. در هر حال این تمرینها را می‌توان قسمتی از تراتاکام دانست و باید در زمانی متفاوت با زمان تمرینهای نترا ویایاما انجام داد (ص ۲۱۳).



۱-۲- ناساگرا دریشتی: به آرامی به نوک بینی خیره شوید و تا زمانی که احساس راحتی می‌کنید ادامه دهید.



۲-۲- برومادیا دریشتی؛ به آرامی به قسمت میان دو ابرو خیره شوید و تا زمانی که احساس راحتی می‌کنید ادامه دهید.



۲-۳- مادیا دریشتی؛ به آرامی به قسمت بالای بینی خیره شوید و تا زمانی که احساس راحتی می‌کنید ادامه دهید.

ملاحظات: از فشار بی‌مورد به چشم اجتناب کنید. این تمرینها را به تدریج و با مراقبت انجام دهید. اشخاصی که ناراحتی چشم دارند باید قبلاً با یک متخصص یوگا مشورت کنند. فواید: این تمرینها دید چشم را بهتر می‌کند و به پیشرفت تمرکز کمک می‌کند.

قسمت دهم

سوريا ناماسكارام
(سلام بر خورشيد)



روش سنتی تمرین سوریا ناماسکارام این است که شخص صبح زود از خواب بیدار شود، پس از اجابت مزاج معمولی و شستشو، در مقابل آفتاب بایستد و حرکات را به حالت عبادت انجام دهد. این بدین معنا نیست که سوریا ناماسکارام را فقط می‌توان در آن زمان انجام داد. هر زمانی که برای تمرین آساناهای یوگا مناسب باشد، می‌توان سوریا ناماسکارام را نیز انجام داد. روش: برای هر دور سوریا ناماسکارام، دوازده حالت وجود دارد، به ترتیب زیر:

۱- حرکت ۱: پاها را به هم بچسبانید و صاف بایستید. در حالی که انگشتان به طرف بالا هستند کف دستها را به هم بچسبانید و وسط سینه قرار دهید.



۲- حرکت ۲: دستها را از روی سر به طرف عقب خم کنید. دو انگشت شست را به هم قلاب کنید و بازوان را در کنار گوشها قرار دهید. در حالی که پاها محکم روی زمین قرار دارند، به طرف عقب خم شوید و دستها را نگاه کنید.



۳- حرکت ۳: سر را میان دستها نگهدارید و به جلو خم شوید. کف دستها را روی زمین در دو طرف پاها قرار دهید. زانوها باید صاف باشند، سعی کنید صورت را به زانوهای نزدیک کنید.



۴- حرکت ۴: پای چپ را عقب بکشید، زانوِ آن را روی زمین قرار دهید. پای راست را بین دو دست نگهدارید، زانوِ راست با سینه تماس پیدا کند. به بالا نگاه کنید.



۵- حرکت ۵: پای راست را نزدیک پای چپ قرار دهید، بدنتان را به حالت قوسی بلند کنید. سر در میان دستها و پاشنه پا روی زمین قرار داشته باشد. به پاها نگاه کنید.



۶- حرکت ۶: در ادامه حرکت قبلی، زانوها را زمین بگذارید، سینه و چانه را نیز روی زمین قرار دهید. باسن را کمی از زمین بالا نگهدارید و کف دستها را زیر شانهها قرار دهید.



۷- حرکت ۷: باسن را روی زمین قرار دهید، سر و گردن و سینه را به طرف بالا بکشید و مانند حرکت مار کبرا به سقف نگاه کنید. آرنجها کمی خمیده در طرفین بدن قرار می گیرند و باعث می شوند که وزن بدن بیشتر روی ستون پشت حس شود.



۸- حرکت ۸: با یک حرکت، سر را میان بازوان قرار دهید، بدن را مانند حرکت شماره ۵ به شکل قوس به طرف بالا بکشید. پاشنه پاها روی زمین باشد.



۹- حرکت ۹: در حالی که زانوی چپ سینه را لمس می‌کند، پای چپ را به‌طور قائم بین دو کف دست قرار دهید. در این حال پای راست کاملاً به طرف عقب کشیده شده و زانوی آن روی زمین قرار دارد. به طرف بالا نگاه کنید. این حرکت عکس حرکت ۴ است.



۱۰- حرکت ۱۰: پای راست را جلو بیاورید، زانوها را صاف کنید. کف دستها را روی زمین در کنار پاها قرار دهید. مانند حرکت ۳، سعی کنید صورت را به زانوهای نزدیک کنید.



۱۱- حرکت ۱۱: بازوان را در حالی که در کنار گوشها قرار دارند به طرف بالا و عقب بکشید و مانند حرکت ۲ به دستها نگاه کنید.



۱۲- حرکت ۱۲: دستها را پایین بیاورید، کف آنها را به هم بچسبانید و در وسط سینه نگهدارید، مانند حرکت ۱ صاف بایستید.



تنوع؛ شاگردان پیشرفته می‌توانند از روشی به نام «شیب» در حرکات ۶ و ۷ استفاده کنند.
حرکت پیشرفته شماره ۶: از قوس حرکت ۵، بدن را به حالت چمباتمه در بیاورید. باسن
باشنه پاها را لمس کند و تعادل روی انگشتان پا باشد، و زانوها سینه را لمس کنند.



حرکت پیشرفته شماره ۷: با یک حرکت بدن را به طرف جلو بکشید و موازی با زمین، ولی بدون برخورد با زمین قرار دهید. وقتی شانه‌ها به نقطه‌ای می‌رسند که بالای کف دستها قرار دارد، مانند حالت کبرا، سر و گردن را بالا بکشید و به سقف نگاه کنید. در این حرکت بدن نباید زمین را لمس کند، سپس بطور معمول حرکت ۸ را انجام دهید.

ملاحظات: حالت پاها در شماره ۱، ۲، ۳ مانند ۱۰، ۱۱، ۱۲ است. از شماره ۴ تا ۹ حالت دستها ثابت می‌ماند. حرکت پایان و شروع کاملاً یکی است. خودتان را خسته نکنید.

طرز تنفس: بازدم در حرکت ۱، دم در حرکت ۲، بازدم در حرکت ۳، دم در حرکت ۴، بازدم در حرکت ۵، دم در حرکت ۶ حبس نفس در حرکت ۷، بازدم در حرکت ۸، دم در حرکت ۹، بازدم در حرکت ۱۰، دم در حرکت ۱۱، بازدم در حرکت ۱۲.

مدت: با در نظر گرفتن ظرفیت خود، به تدریج تعداد سوریا ناماسکارامها را اضافه کنید.

فواید: از آنجایی که سوریا ناماسکارام ترکیب کاملی از حرکات بدنی و تنفس به علاوه حالت نپایش است، انجام آن تأثیر مفیدی روی کل شخصیت انسان دارد. برای آرام کردن فکر ناآرام، سوریا ناماسکارام را می‌توان به تائی انجام داد. ولی چنانچه فکر دچار کندی، تنبلی یا گیجی است، سوریا ناماسکارام را می‌توان تقریباً مانند یک تمرین فیزیکی به تندی انجام داد. این کار باعث هوشیاری فکر می‌شود. بنا بر این سوریا ناماسکارام را می‌توان یک تقویت کننده عمومی به شمار آورد.

توجه: سلطان ایالت اوند در هندوستان، پس از درک فایده سوریا ناماسکارام آن را به ملکه تعلیم داد و سپس دو نفری آن را در تمام ایالت به همه یاد دادند و در قسمت برنامه ورزشی مدارس، تمرین آن را اجباری کردند. جای تعجب نیست که تمام ایالت از سلامت کامل و توازن برخوردار شدند.

«زندگی مدرن سبب فرساینده است، چیزهایی از قبیل صدا، هیجان، شتاب، رقابت، برنامه‌های فشرده، تعصبات دشوار، ترس، نگرانی و فقدان تغذیه صحیح و تمرین بدنی، بارگرانی روی ساختمان جسم می‌گذارد که به زودی موجب از بین رفتن سلامتی می‌شود. در هر صورت شخص می‌تواند با انجام دادن روزانه سوریا ناماسکارام، رعایت رژیم غذایی و برخورداری از آفتاب و هوای آزاد، خود را از این شیطان مدرن مصون دارد.»

سلطان اوند (هندوستان، ۱۹۳۰)

قسمت سوم

حالت‌های تمرکزی

همانطور که در مقدمه اشاره شد، قدیس پاتانجالی، «آسانا» را به عنوان چیزی که به انسان استحکام و آرامش می‌دهد، تعریف می‌کند. برای داشتن تمرکز عمیق چنین آسانایی ضروری است زیرا در زمان تمرکز، بدن نباید نه وزنی و نه مانعی برای فکر باشد، طوری که بتوان آن را به آسانی فراموش کرد.

این آرامش و راحتی را می‌توان با هر کدام از حالت‌هایی که در زیر می‌آید به دست آورد زیرا در این حالت‌ها بدن مرکز ثقل خود را می‌یابد، و لذا می‌توانید به آسانی از آن فراتر رفته و تا هر مدتی که لازم باشد در قلمرو فکر مستقر شوید.

قائم نگه داشتن ستون فقرات، به جاری شدن جریان عصبی در مراکز مختلف اعصاب کمک می‌کند و باعث بیداری نیروی جسمانی نیز می‌شود.

اکنون یکی از حالت‌های مختلف نشستن برای تمرکز را که برای خود مناسب می‌دانید انتخاب کنید، نشستن را از پنج تا ده دقیقه شروع و به تدریج اضافه کنید، به زودی در می‌یابید که حتی دو یا سه ساعت نشستن، شما را خسته نمی‌کند و حتی مایلید که این حرکت را به مدت طولانیتر ادامه دهید. آن وقت متوجه خواهید شد که چقدر تمرکز فکر برایتان راحت‌تر شده است.



۱- سوکاسانا (حالت راحت)

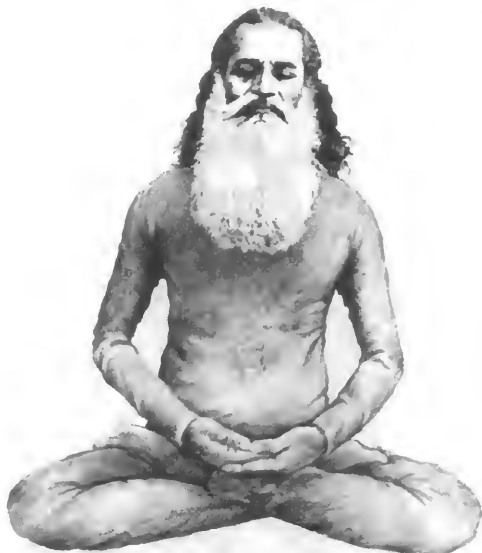
روش: در حالی که پاها به جلو دراز شده بنشینید. به آرامی پاها را زیر رانها ببرید (چهار زانو) دستها را در جلوی بدن به هم قفل کنید.

فواید: این حالت برای اشخاصی که نشستن در حالت‌های تمرکزی دیگر برایشان مشکل است، مفید می‌باشد.



۲- پادماسانا (حالت لوتوس)

روش: مرحله ۱: قسمت اول پادماسانا، آرذا پادماسانا (نیمه لوتوس) نامیده می‌شود. در حالی که پاها را به جلو دراز کرده‌اید می‌نشینید. پای راست را روی ران چپ قرار می‌دهید، به طوری که کف پا به طرف بالا باشد. زانوی راست زمین را لمس می‌کند. پای چپ را خم کرده به طوری که پاشنه زیر ران راست قرار گیرد. دستها را به جلو آورده، مچها را روی زانوها قرار داده، کف دستها را به طرف پایین بگیرید. کف دستها می‌توانند رو به بالا باشند مانند چین مودرا (چیت مودرا را ببینید). در این حالت انگشتهای اشاره باید شستها را لمس نماید. سر، گردن و سینه را مستقیم نگهدارید. تنفس معمولی است.



مرحله ۲: وقتی توانستید به راحتی قسمت اول را انجام دهید، می‌توانید تمرین پادماسانای کامل را شروع کنید. دوباره در حالی که پاها به جلو دراز شده بنشینید. در حالی که کف پا به طرف بالاست، پای راست را روی ران چپ قرار دهید. زانوی راست زمین را لمس می‌کند. به آرامی پای چپ را خم کنید، در حالی که کف پا به طرف بالاست، آن را روی ران راست قرار دهید. هر دو پاشنه پا باید شکم را لمس کنند. دست چپ را در حالی که کف آن رو به بالاست بین دو پاشنه پا قرار دهید. دست راست را هم به همین ترتیب روی دست چپ بگذارید. سر، گردن و تنه را مستقیم نگهدارید. تنفس عادی است.

ملاحظات: بدن باید راحت و قفسه سینه باز باشد. هرگز به هیچ قسمت از پا فشار نیاورید. **مدت:** وقتی پادماسانا را همراه با آساناهای دیگر انجام می‌دهید، حداکثر طول مدت آن نباید بیش از یک دقیقه باشد. در مواقع دیگر می‌توانید تا وقتی احساس راحتی می‌کنید، در این حالت باقی بمانید.

فواید: این حالت برای تمرکز و تنفس (پرانایاما) بسیار مناسب است. باعث سریع‌تر شدن عمل هضم می‌شود، اشتها را تقویت می‌کند و به برطرف شدن رماتیسم کمک می‌کند. اعصاب پا و ران را نیرومند می‌سازد. همچنین باعث تنظیم مقدار گاز، صفرا و بلغم می‌شود. در نگه داشتن رهبانیت نیز مؤثر است.



۳- واجراسانا (حالت باسنی)

روش: دو زانو روی زمین بنشینید، زانوها به هم چسبیده باشند. تمام طول پا از زانو تا انگشتان باید روی زمین قرار گیرد. پاشنه‌ها از هم جدا هستند و پنجه‌ها یکدیگر را لمس می‌کنند. حالا، به آرامی روی پاها بنشینید. تنه، سر و گردن روی خط مستقیم باشند. کف دستها را روی زانوها قرار دهید. عمده وزن بدن را روی قوزکها رها کنید، تنفس عادی است. **ملاحظات:** بدن باید راحت و آرام باشد نه سخت و سفت. در ابتدای تمرین واجراسانا احتمالاً کمی درد نزدیک زانو و قوزک پا حس خواهید کرد، ولی به‌زودی برطرف می‌شود. **مدت:** مانند پادماسانا.



فواید: این حالت، چنانچه برای تمرکز استفاده شود، بسیار مفید است (خیلی‌ها به همین دلیل از این حالت استفاده می‌کنند)، اگر بعد از صرف غذا انجام شود، به هضم غذا کمک می‌کند. به عضلات پا و ران استحکام و نیرو می‌بخشد. به برطرف شدن نفخ معده، روده، سیاتیک و اختلالات گوارشی کمک می‌کند. مهمترین قسمت حیاتی بدن (به زبان یوگی، کوندا)^۱ را که پشت فرورفتگی ناف واقع شده تحریک می‌کند و باعث تقویت کل سیستم اعصاب می‌شود. این حالت همچنین به درمان پیل‌یابی^۲ کمک می‌کند.

توجه: در نوع دیگر واجراسانا، باسن روی زمین، بین دو پاشنه پا قرار دارد.

۱. Konda

۲. Elephantiasis یک نوع بیماری است که آب در قسمت تحتانی بدن جمع شده و پاها بزرگ می‌شوند. - م.



۴- سواستیکاسانا (حالت مطلوب)

روش: در حالی که پاها به جلو دراز شده بنشینید. یک پا را خم کنید (برای راحت‌تر بودن از پای راست شروع کنید) و پاشنه پا را مقابل کنشاله ران چپ قرار دهید، به طوری که کف پای راست ران چپ را لمس کند. سپس، پای چپ را از روی قوزک راست رد کرده، پاشنه چپ، کشاله ران راست و کف پای چپ، ران راست را لمس کند. به آرامی پنجه چپ را بین ران راست و نرمه ساق پای راست قرار بدهید، طوری که شست پا دیده شود.

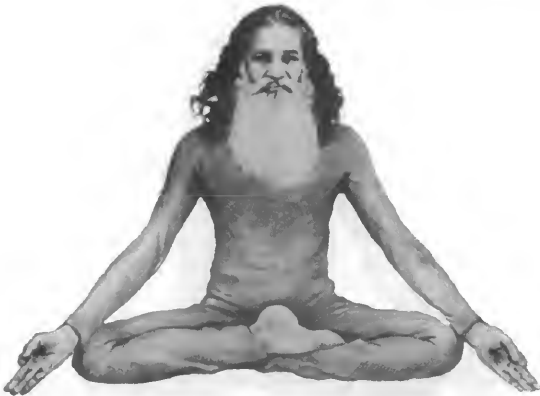
از زیر، پنجه راست را بین ران چپ و نرمه ساق قرار داده. شست پا را به طرف بالا و بیرون بکشید به طوری که درست مانند شست پای چپ به نظر آید. تنه، سر و گردن را در خط مستقیم نگهدارید. دستها را روی زانوها قرار دهید، به طوری که مچ زانوها (مانند چین مودرا) قرار گیرد.

ملاحظات: حالت چهارزانو روی قوزکها را به راحتی انجام دهید طوری که فشار اضافی روی استخوانها وارد نشود.

مدت: مانند پادماسانا.

فواید: این حالت برای تمرکزه‌های طولانی مناسب است، بخصوص برای کسانی که در حائتهای پادماسانا یا سیدهاسانا راحت نیستند.

توجه: برخورد دو خط با یکدیگر در زاویه‌های صحیح، بنا به عقیده شرقیها و غربیها هر دو، نشان دهنده شرایط خیر و مطلوب است. چون در این حالت پاها در روی قوزک از روی هم رد می‌شوند. نام این حالت، مطلوب گذاشته شده است.



۵- سیدهاسانا (حالت کامل)

روش: در حالی که پاها به جلو دراز است بنشینید. پای چپ را خم کرده و پاشنه آن را مقابل پائین لگن، درست در زیر اندام تناسلی قرار دهید. کف پای چپ باید کاملاً به ران راست بچسبد. از نشستن روی پاشنه پا خودداری کنید. سپس، پای راست را هم خم کنید، پاشنه پای راست را مقابل استخوان شرمگاه (Pubic bone)، کمی بالاتر از اندام تناسلی قرار دهید. کف پای راست، در حالی که پنجه بین ران چپ و نرمه ساق قرار گرفته، باید کاملاً به ران چپ بچسبد. تنه، گردن و سر را در خط مستقیم نگهدارید. دستها را به طرف بیرون آورده در حالی که کف دستها رو به پایین است، مچها را روی زانو تکیه دهید. این حالت را می‌توان با چین مودرا، جالاندرا باندا و مولا باندا (قسمتهای ۶ و ۷ را مشاهده کنید) انجام داد. تنفس در تمام طول این حالت عادی است.

ملاحظات: دقت کنید که پاشنه پا باعث ناراحتی اندام تناسلی نگردد. بدن باید راحت باشد. سیدهاسانا را فقط مردها باید انجام دهند. خانمهایی که مایل به انجام این حالت هستند باید ابتدا با یک متخصص یوگا مشورت کنند.

مدت: وقتی سیدهاسانا توأم با آساناهای دیگر تمرین می‌شود، حداکثر مدت آن یک دقیقه است. در مواقع دیگر طول مدت تمرین بستگی به راحتی خود شخص دارد.

فواید: این حالت در تمرکز بسیار مؤثر است. اشخاصی که پادماسانا برایشان دشوار است، سیدهاسانا را مناسبتر خواهند یافت. تمام احشای شکمی و غدد جنسی را تقویت می‌کند.

توجه: عده‌ای عقیده دارند که سیدهاسانا تأثیر منفی روی نیروی جنسی دارد، ولی هیچ گونه دلیلی در این مورد در دست نیست.



۶- ویرآسانا (حالت پهلوانی)

روش: روی زمین بنشینید، پای چپ را به عقب خم کنید به طوری که کنار قفل راست قرار گیرد، در این حال، پاشنه چپ به ران راست می‌چسبد. سپس، پای راست را روی پای چپ رد کرده، پاشنه راست را به طرف عقب ببرید به طوری که در کنار قسمت بیرونی ران چپ قرار گیرد، اگر پاشنه پای راست نتوانست ران چپ را لمس کند مهم نیست. در هر حال زانوی راست کمی بالا قرار می‌گیرد. دستها را در هم قفل کنید، در حالی که کف آنها رو به داخل است، بین دو زانو قرار دهید. زانوی چپ، انگشتان در هم قفل شده، و زانوی راست باید تماماً یکی روی دیگری در یک خط مستقیم باشند. صاف بنشینید و تنه، سر و گردن را روی خط مستقیم قرار دهید.

ملاحظات: در این آسانا، در قسمتی که رانها به هم چسبیده‌اند، دقت کنید ناراحتی دستگاه تناسلی و بیضه‌ها پیش نیاید.

مدت: مانند پادماسانا.

فواید: اثرات قابل ملاحظه این حالت روی غدد جنسی (بیضه یا تخمدان) می‌باشد. به مهار کردن تحریکات جنسی کمک می‌کند. همچنین برای کسانی که از نظر جنسی ضعیفند و یا اشخاصی که مایل به رهبانیت محض هستند، بسیار مفید است.



۷- یوگا باتاسانا (حالت کمر بند یوگی)

روش: پاها را به جلو دراز کنید و بنشینید. سپس، پاها را جمع کنید، زانوها را تا سینه بالا بیاورید، راست بنشینید. قفسه سینه و پاها را با یک کمر بند نرم ببندید.

فواید: بستن کمر بند به دور قفسه سینه و پاها در نگه داشتن مستقیم ستون فقرات به شما کمک می‌کند. اشخاصی که حالت‌های چهار زانو برایشان دشوار است، این حالت برایشان مفید می‌باشد.

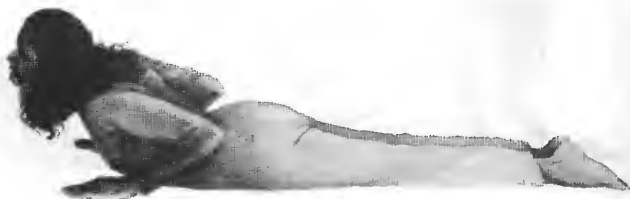
توجه: بعد از این که کمر بند را گره زدید و جای آن را مناسب تشخیص دادید، گره را برای استفاده در آینده نگهدارید.

قسمت چهارم

حالت‌های پرورشی

بخش ۱

هدف از تمرین این حالتها، عمدتاً به دست آوردن سلامتی کامل است. حالت‌هایی که در این قسمت ملاحظه می‌کنید برای کسانی است که بخواهند با کمترین تمرین، بیشترین فایده را ببرند.



۱-۱- بوجانگاسانا (حالت کبرا)

روش: روی شکم بخوابید، پيشانی را روی زمین قرار دهید. تمام عضلات را راحت و شل کنید. کف دستها را تقریباً زیر شانه، روی زمین قرار دهید، آرنجها را بلند کنید، نزدیک سینه ببرید. پاها نزدیک به هم و کشیده، همین‌طور انگشتان پا نیز کشیده باشند. حال، به آرامی سر را بلند کنید، گردن را تا حدی که ممکن است به عقب خم کنید. وقتی این عمل انجام شد، به آرامی سینه را بلند کرده، مهره‌های ستون فقرات را یکی‌یکی به عقب بکشید. قسمت تحتانی بدن، از ناف تا انگشتان پا باید روی زمین قرار گیرد. بالاترین و عقبترین نقطه را تماشا کنید. کمی در این حالت بمانید، سپس به آرامی به طرف زمین بیایید، اول قفسه سینه، بعد سر را بسیار آهسته به زمین بیاورید. دم، در موقع بلند شدن، تنفس معمولی در زمان نگه داشتن حالت و بازدم در موقع پایین آمدن انجام گیرد.



ملاحظات: بدن را یکباره با حرکت تند بالا نبرید. کوشش کنید که قفسهٔ سینه را بیشتر به کمک ماهیچه‌های پشت بالا بیاورید تا جایی که تمام وزن روی دستها قرار گیرد. از نفس کشیدن با دهان خودداری کنید.

مدت: سه تا شش بار تکرار کنید، هر بار ده ثانیه نگه‌دارید. به تدریج از تعداد دفعات بکاهید، حالت را فقط یک‌بار و به مدت حداکثر یک دقیقه انجام دهید.

فواید: در این حالت، ماهیچه‌های پشت ورزش می‌بینند و سلامت آنها تأمین می‌شود. ستون فقرات نرم و قفسهٔ سینه باز می‌شود. اعصاب مغزی^۱، برای فعالیت بیشتر ورزش می‌کند و برای مدت طولانی تقویت می‌شود. هر انحراف کوچکی در ستون فقرات تصحیح می‌شود. پشت‌درد ناشی از کار زیاد، بی‌وست و گاز معده بر طرف می‌شود. در خانمها، تخمدانها و مثانه تقویت می‌شود، ناراحتیهای گوناگون مربوط به این اندامها برطرف می‌شود.

1. The cranial nerves



۲-۱- آردا سالاباسانا (حالت نیمه ملخی)

روش: روی شکم خوابیده، چانه را روی زمین قرار دهید. بازوها زیر بدن، کف دستها رو به بالا و زیر رانها قرار می‌گیرند سعی کنید آرنجها با هم تماس یابند. پنجه پا کشیده باشد. عمل دم انجام دهید و حبس نفس کنید، بدن را بکشید و سفت نگهدارید، پای راست را بدون اینکه زانو خم شود به طرف بالا ببرید. تمام وزن بدن باید روی سینه و بازوها حس شود. به آهستگی پا را پایین بیاورید، به آرامی بازدم انجام دهید. استراحت کنید. سپس همین کار را با پای چپ تکرار کنید.

وقتی به خوبی به این حالت عادت کردید، حالت کامل یا سالاباسانا را انجام دهید.

مدت: به صورت یک در میان، با هر پا دو بار تکرار نمائید.



۳-۱- سالاباسانا (حالت ملخی)

روش: روی شکم بخوابید، چانه را روی زمین قرار دهید. بازوها را زیر بدن جا دهید، کف دستها رو به بالا و در زیر رانها قرار بگیرند. سعی کنید بازوها با هم تماس داشته باشند. پنجه پا کشیده باشد. عمل دم انجام دهید، حبس نفس کنید. تمام بدن را سفت کنید هر دو پا را، بدون اینکه زانو خم شود، بالا ببرید. تمام وزن بدن روی سینه و بازوها باید باشد. این حالت را تا آنجایی که می‌توانید به راحتی، حبس نفس را حفظ کنید، ادامه دهید. به آرامی پاها را پایین بیاورید، به آهستگی بازدم کنید و استراحت کنید.

ملاحظات: می‌توانید پس از مدتی تمرین، این حالت را با تنفس معمولی انجام دهید. قبل از تکرار این حرکت، به اندازه کافی مکث کنید تا تنفس به حال عادی بازگردد.

توجه: شاگردان متوسط و پیشرفته می‌توانند این حالت را چنین آغاز کنند، صورت به طرف پایین، چانه روی زمین، دستها در کنار بدن، کف دستها رو به بالا و مشتها بسته شده باشند.

مدت: سه تا شش بار تکرار کرده، هر بار ده ثانیه نگهدارید. به تدریج از تعداد دفعات کاسته، حالت را یکبار به مدت حداقل یک دقیقه انجام دهید.

فواید: در این حالت، پشت، لگن و شکم ورزش می‌بینند. سیستم اعصاب سمپاتیک تقویت می‌شود. همچنین به برطرف کردن تنبلی کبد و دردهای لمباگو^۱ کمک می‌کند.

۱. Lumbago، درد رماتیسمی در ناحیه کمری. - م.



۴-۱- دانور آسانا (حالت قوسی)

روش: روی شکم بخوابید، پیشانی را روی زمین قرار دهید. به آرامی پاها را به عقب خم کنید، با دستها مچ پاها را بگیرید. سر، سینه و رانها را بلند کنید، پشت را قوس دهید، بگذارید تمام وزن بدن روی شکم بیفتد. دم در موقع بلند شدن، تنفس معمولی در موقعی که در حالت هستید، بازدم در موقع فرود آمدن.

ملاحظات: پاها را با خم کردن آرنجها بالا نیاورید، بلکه دستها باید کشیده باشند. پاها را فقط آن قدر بالا بیاورید که رانها از زمین بلند شوند. کسانی که دچار فشار خون، فتق، یا زخم معده یا روده هستند، از این حالت پرهیز کنند.

مدت: سه تا شش بار تکرار کنید، هر بار ده ثانیه نگهدارید. به تدریج از تعداد دفعات بکاهید، حالت را یکبار به مدت حداکثر یک دقیقه انجام دهید.

فواید: تمام خواص حرکات بوجانگاسانا (کبرا) و سالاباسانا (ملخ) در این حالت موجود است. چربی شکم را از بین می‌برد. حرکات دودی شکل روده‌ها را زیاد می‌کند، پانکراس^۱ را تقویت می‌کند، به همین جهت برای درمان دیابت مؤثر است. این آسانا برای خانمها دارای خواص مخصوصی می‌باشد.

۱. Pancreas. همان لوزالمعده است. - م.



۵-۱- جانوسیرشاسانا (حالت سر به زانو)

روش: روی زمین بینشینید و هر دویا را به جلو دراز کنید. پای چپ را خم کنید، پاشنه پا را زیر مقعد قرار دهید.

فشار روی مقعد حس شود. تا جایی که امکان دارد به جلو خم شوید، پنجه راست را با هر دو دست بگیرید. تا زمانی که احساس راحتی می کنید، حالت را حفظ کنید. حالت را با پای دیگر تکرار کنید.

تنوع: به جای آنکه پاشنه پا را زیر مقعد بگذارید، آن را روی ران مقابل قرار دهید.
مدت: با هر پا دو تا سه بار تکرار کنید، هر بار ده ثانیه نگهدارید. به تدریج از تعداد دفعات بکاهید، حالت را روی هر پا فقط یک بار به مدت حداکثر یک دقیقه انجام دهید.
فواید: این حالت، کنترل کردن انرژی جنسی را تسهیل می کند و به کسانی که مایل به حفظ رهبانیت هستند کمک می کند. در تخلیه روده ها نیز مؤثر است.



۶-۱- پاچی موتانا سانا (حالت خمیده به جلو)

روش: مرحله ۱: روی پشت بخوابید. دستها را بالای سر، روی زمین بکشید، شستها را در هم قفل کنید. قسمت فوقانی بازوها گوشها را لمس کنند. تمام بدن را سفت کنید، نفس را حبس کنید، به آرامی دستها را بلند نموده و هم زمان با این عمل سر و سینه را نیز بلند کرده، در حالی که دستها بالای سر کشیده هستند، به حالت نشسته درآئید. دقت نمائید در زمانی که بلند می‌شوید، دستها پایین نیایند و زانوها به طرف بالا نروند.

سپس، آهسته به جلو خم شوید بازدم انجام دهید و هر دو شست را با انگشتان اشاره بگیرید، با تنفس معمولی، حالت را نگهدارید.

مرحله ۲: به تدریج صورت را به طرف زانوها آورده تا حدی که نهایتاً بین زانوها مخفی شوند. آرنجها خم شده، در دو طرف بیرونی پا با زمین تماس دارند. پس از مدتی، آهسته بلند شوید، به حالت خوابیده روی زمین در بیائید. وقتی که به طرف زمین برمی‌گردید سعی کنید پاها روی زمین باشند و دستها بالای سر قرار گیرند.



ملاحظات: نگذارید که زانو‌ها خم شوند. در مدت نگهداری حالت هیچ فشاری نباید حس کنید. اگر برایتان مشکل است که از حالت خوابیده به نشسته درآئید، می‌توانید از حالت نشسته شروع کنید. اوایل، چنانچه دست به شست پا نمی‌رسد، می‌توانید هر جایی که دست می‌رسد، مانند قوزک یا ساق پا را بگیرید. اشخاصی که دچار ناراحتیهای احشای شکم، بزرگی کبد و طحال هستند از انجام این حرکت خودداری کنند. اگر دچار یبوست هستید، از انجام طولانی این حالت خودداری کنید، زیرا به جای درمان احتمالاً آن را تشدید می‌کند. تمرین کردن پاچی موتاناسانا برای مدت کوتاه به درمان یبوست کمک می‌کند.

مدت: سه تا شش بار تکرار کنید، هر بار ده ثانیه نگهدارید. به تدریج از تعداد دفعات بکاهید، حالت را یکبار به مدت حداکثر یک دقیقه انجام دهید.

فواید: این حالت برای کشیدگی عضلات واقعاً عالی است. تقریباً تمام عضلات خلفی بدن را ورزش می‌دهد، احشای شکم را تقویت می‌کند. در بهبود بواسیر، یبوست و دیابت مؤثر است. چربی شکم را کم کرده، شب ادراری را بر طرف می‌کند. همچنین اگر اختلالاتی در عادت ماهانه زنان وجود داشته باشد از بین می‌برد.



۷-۱- هالاسانا (حالت گاوآهن)

روش: به پشت بخوابید، دستها را اطراف بدن بگذارید. نفس را حبس کنید، بدون اینکه زانوها خم شوند، به آرامی پاها را بالا بیاورید. کف دستها را به زمین فشار دهید. وقتی پاها تقریباً ۹۰ درجه بلند شدند، باسن و قسمت تحتانی بدن را بلند کنید، پاها را به حالت عمودی در بیاورید. سپس، بازدم انجام دهید، به آرامی پاها را روی سر خم کنید تا انگشتان با زمین تماس یابند. انگشتان پا می‌توانند به عنوان تنوع، چهار حالت به‌خود بگیرند، از حالت خیلی نزدیک به سر تا دورترین نقطه به سر.

ملاحظات: وقتی پاها را از روی سر پایین می‌آورید، دقت کنید که بدن زیاد تکان نخورد. کنترل پاها از بین نرود. برای رسیدن پنجه پا به زمین هرگز به خود فشار نیاورید، زیرا بر اثر فشار ممکن است شانه و گردن رگ‌به‌رگ شود. ابتدا، نیازی نیست مبتدیان این حالت را تمرین کنند؛ حداقل تا زمانی که با بقیه حالت‌های ابتدایی به خوبی آشنا نشده‌اند.

مدت: سه بار تکرار کنید، هر بار به مدت بیست ثانیه نگهدارید. در هر یک از حرکات چهارگانه پنجه پا، ۵ ثانیه بمانید. به تدریج از تعداد دفعات بکاهید، حالت را یکبار به مدت حداکثر ۸۰ ثانیه انجام دهید، برای هر حالت پا ۲۰ ثانیه.

فواید: این یکی از عالی‌ترین حالتها برای به دست آوردن دو عامل اصلی جوانی، یعنی ستون فقرات نرم و اعصاب سالم است. طناب نخاعی نیز تقویت می‌شود و هالاسانا بعد از ساروانگاسانا (ایستادن روی شانه) بهترین حالت برای تقویت غده تیروئید است. در بهبود بزرگی کبد و طحال، بعضی از انواع دیابت، دردهای عصبی، روماتیسم عضلانی، سوء هاضمه، یبوست و مرض چاقی مفید است.



۸-۱- ساروانگاسانا (حالت ایستادن روی شانه)

روش: به پشت بخوابید، دستها را در اطراف بدن قرار دهید. پاها را ۹۰ درجه بالا بیاورید. سپس، تنه را هم به حالت عمودی در بیاورید تا حدی که چانه به سینه فشار آورد. همزمان با بالا آوردن تنه، ساعد را برای نگهداری پشت بالا بیاورید. (بدون این که آرنجها از هم باز شوند). تمام بدن، از گردن تا انگشتان پا، تا حد امکان، باید صاف باشند. پشت گردن تماماً روی زمین قرار می گیرد. برای بیرون آمدن از حالت، به آرامی پاها را از روی سر پایین بیاورید و بدین ترتیب وزن را از روی آرنجها بردارید. تمام دست را روی زمین، پشت بدن قرار دهید. آهسته بالاتنه و سپس پاها را پایین بیاورید، مراقب باشید تا زمانی که پاها به زمین می رسند، سر بلند نشود. درحین تمرین این حالت، تنفس عادی است. در موقع بالا و پایین آوردن پاها، حبس نفس کوتاهی رخ می دهد.



ملاحظات: دهان را بسته نگهدارید. اگر آب دهان جمع شد، آن را فرو ندهید بلکه پس از اتمام حرکت آن را خارج کنید. اگر حس می‌کنید می‌خواهید عطسه یا سرفه کنید و یا خمیازه بکشید، فوراً از حالت خارج شوید. چنانچه اختلالی در اعضای سر وجود دارد، یا دچار سر درد و یا تب هستید، از تمرین این حالت خودداری کنید.

مدت: سه بار تکرار کنید، هر بار یک دقیقه نگهدارید. هر هفته یک دقیقه به هر حالت آن بیفزایید تا جمعاً ۹ دقیقه شود (هر حالتی ۳ دقیقه). به تدریج از تعداد دفعات بکاهید، سعی کنید که حالت را فقط یکبار به مدت زمان ده دقیقه انجام دهید.



فواید: ساروانگاسانا برای تنظیم کار غدد جنسی، اختلال گردش خون، ضعف منی و اختلالات زنانگی، یک حالت بسیار عالی محسوب می‌شود. همچنین به درمان آسم، اختلالات کبد و روده، بدی گوارش، یبوست، فتق، دیابت، ناراحتی قلب، اختلالات ادراری، بواسیر، واریس و سایر نارساییها کمک می‌کند. در برطرف کردن چربی شکم مؤثر است. برای درمان جزام نیز مفید است.

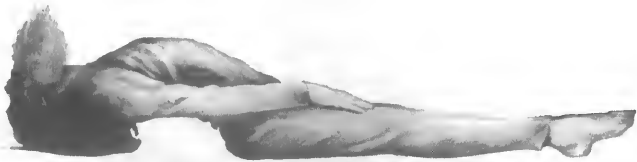
«ساروانگاسانا» به معنای «یک حالت سودمند برای تمام بدن» می‌باشد، زیرا این حالت باعث تقویت مهمترین غده بدن یعنی تیروئید می‌شود.



۹-۱- پادما ساروانگاسانا (حالت ایستادن روی شانه با لوتوس)

روش: مانند ساروانگاسانا (ایستادن روی شانه) عمل کنید. در حالی که به خوبی مراقب پستان هستید، به آرامی پاها را به حالت پادما سانا (لوتوس) در بیاورید. حالت را تا زمانی که راحت هستید، حفظ نمایید.

فواید: این حالت فواید ساروانگاسانا و پادمانگاسانا، هر دو را دارا می‌باشد.



۱۰-۱- متسی آسانا (حالت ماهی)

روش: به پشت روی زمین دراز بکشید و کف دستها را اطراف رانها قرار دهید. وزن را روی آرنجها بدهید، سر و سینه را بالا بیاورید. سر را به عقب خم کنید، ستون فقرات را به شکل قوس درآورید، وسط سر را روی زمین قرار دهید طوری که بین نشیمنگاه و سر حالت پل مانند خوبی به وجود آید. قفسه سینه را تا حدی که امکان دارد باز کنید، برای از بین بردن فشار وارده به آرواره‌ها، کمی لبخند بزنید. اشخاصی که این حالت را برای مدت مدیدی تمرین کرده‌اند، می‌توانند کف دستها را روی رانها قرار دهند. وقتی می‌خواهید از حالت خارج شوید، کف دستها مجدداً باید کنار رانها را بگیرند. دوباره وزن را روی آرنجها گذاشته، سر را از زمین بلند کرده، ستون فقرات را صاف کنید، آهسته پایین بیایید. تنفس عمیق فواید این آسانا را بیشتر می‌کند ولی حبس نفس توصیه نمی‌شود.

ملاحظات: دهان را بسته نگهدارید. اگر آب دهان جمع شد، فرو ندهید بلکه پس از اتمام حالت، آن را خارج کنید. اگر احساس کردید که می‌خواهید عطسه یا سرفه بکنید و یا خمیازه بکشید فوراً از حالت خارج شوید. چنانچه اختلالی در اعضای سر وجود دارد، یا سر درد و یا تب عارض می‌شود، از تمرین این حالت خودداری کنید.



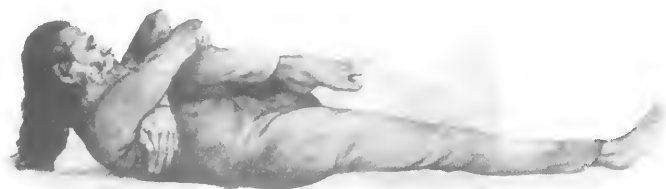
وقتی وسط سر را به زمین می‌گذارید، یا موقعی که آن را از زمین بلند می‌کنید، سر را روی زمین نمالید.

مدت: دو تا سه بار تکرار کنید، هر بار ۱۵ ثانیه نگهدارید. به تدریج از دفعات بکاهید، حالت را فقط یک بار با حداکثر مدت یعنی دو دقیقه انجام دهید.

فواید: این حالت مکمل حالت ساروانگاسانا (ایستادن روی شانه) است و هر گرفتگی یا کشیدگی را که بر اثر ساروانگاسانا در ناحیه گردن پیدا شود، بر طرف می‌کند. قفسه سینه حداکثر انبساط را حاصل می‌کند و قسمت بالای ششها مقدار زیادی هوا برای تنفس دریافت می‌دارد. این آسانا، از به وجود آمدن حالت آسمی جلوگیری می‌کند، همچنین به شانه‌ها و گردن ماساژ طبیعی می‌دهد، کمر، ستون فقرات و عضلات پشت را محکم می‌کند. در بهبود خمیدگی پشت و فرورفتگی سینه نیز مؤثر است.

توجه: شاگردان پیشرفته و متوسط می‌توانند این حالت را با نشستن در حالت پادسامانا (لوتوس) شروع کنند. آهسته به طرف عقب لم دهید. اول روی یک آرنج و سپس روی آرنج دیگر، آنگاه صاف دراز بکشید. سپس، ساعدها را بلند کنید و انگشتان پا را بگیرید.

متسی آسانا، به عنوان یک حالت برعکس، همیشه به دنبال ساروانگاسانا می‌آید.



۱۱-۱- آردا پاوانامک تاسانا (حالت برطرف کردن گاز)

روش: به پشت روی زمین دراز بکشید. پای راست را بلند کنید، در حالی که با بینی نفس عمیق می‌کشید، زانو را خم کنید، نفس را حبس کنید و زانو را توسط هر دو دست خوب به شکم فشار دهید. سر را بلند کنید و زانو را ببوسید. این حالت آردا (نیمه) پاوانامک تاسانا است.



تا حدی که بتوانید به آسانی حبس نفس کنید. حالت را حفظ کنید، سپس آهسته نفس را خارج کنید، به حالت خوابیده اول برگردید. حالت را با پای چپ و سپس با هر دو پا به صورت پاوانامک تاسانای کامل تکرار کنید.

مدت: هر حالت این آسانا را می‌توان از سه تا هفت بار تکرار کرد.
فواید: این یک حالت عالی برای برطرف کردن گاز معده است. همچنین به تقویت احشای شکم کمک می‌کند.



۱۲- ۱- مایور آسانا (حالت طاووس)

روش:

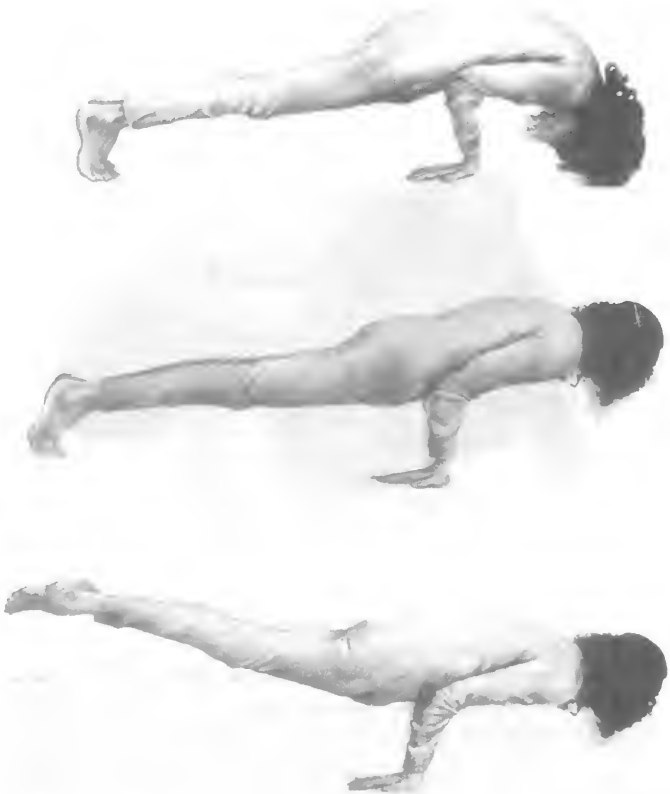
مرحله ۱ با کمر بند: هر دو ساعد را از مچ تا آرنج نزدیک هم بیاورید و با یک کمر بند ببندید. زانو بزنید، کف دستها را نزدیک هم روی زمین قرار دهید. سر انگشتان به طرف زانوها باشند. فاصله بین انگشتان و زانوها به اندازه طول ساعد باشد. آهسته بدن را به جلو خم کنید، اول دستها را خم کنید. سر روی زمین قرار می گیرد. در این حالت، سینه توسط قسمت فوقانی بازوها نگهداری می شود و شکم روی آرنجهای به هم چسبیده قرار می گیرد. تمام بدن را سفت کنید، مانند میله روی یک اهرم نگهدارید. تمرین قسمت اول را تا زمانی که بتوانید آن را به آسانی و بدون هیچ گونه فشاری انجام دهید، ادامه دهید. وقتی قادر بودید حالت را در وضعیت کشیده آن، به مدت ۵۰ ثانیه نگهدارید، قسمت دوم را شروع کنید.



مرحله ۲ با کمر بند: به آرامی تمام بدن را به کمک انگشتان پا به جلو ببرید، طوری که تمام وزن بدن به طرف سر منتقل شود. وقتی دو نیمه فوقانی و تحتانی بدن به حالت توازن درآمد، انگشتان پا به طور اتوماتیک از زمین بلند می‌شود. موقع خارج شدن از حرکت، اول انگشتان پا و سپس زانوها را به زمین و به حالت طبیعی برگردید.

مرحله ۱ و ۲ بدون کمر بند: وقتی بازوهایتان خوب به این حالت عادت کرد و نیرومند شد، حالت را بدون کمر بند انجام دهید.

ملاحظات: از جهش و تکان ناگهانی در موقع بالا بردن پاها خودداری کنید. همچنین از برخورد بینی با زمین در اثر تکان ناگهانی یا جهش احتراز کنید. به خاطر ملاحظات ایمنی، بالش یا تشکچه مقابل صورت خود قرار دهید. در ابتدای این تمرین، فشار زیادی روی مچها وارد می‌آید.



مدت: مبتدیان می‌توانند حالت را از ۵ تا ۳۰ ثانیه حفظ کنند. شاگردان متوسط و پیشرفته می‌توانند از یک تا دو دقیقه در حالت بمانند.

فواید: این حالت، تمام بدن را بلافاصله تحریک می‌کند. احساس شکم را به طور عالی تقویت می‌کند و کم و بیش باعث تقویت سلامتی کلی می‌شود.



۱۳-۱- پادما مایورآسانا (حالت طاووس با لوتوس)

روش: مایورآسانا را انجام دهید (حالت طاووس)، در مرحله آخر، وقتی تمام بدن به حالت توازن روی بازوها، در یک خط مستقیم قرار گرفت، آهسته پاها را خم کنید و آنها را به حالت پادماسانا (لوتوس) در بیاورید.

ملاحظات: مراقب باشید که در حال خم کردن پاها، توازن خود را از دست ندهید.



۱۴-۱- آردا مت سیندر آسانا (حالت چرخش ستون فقرات: نیمه)

روش: در حالی که زانوها را بالا آورده‌اید، بنشینید. کف پاها را روی زمین، حدود ۴۵ سانتیمتر جلوتر از کفل قرار دهید، پای چپ را روی زمین دراز کنید، پای راست را بلند کنید و در طرف بیرونی ران چپ قرار دهید. طوری که تمام کف پا کاملاً روی زمین قرار گیرد. زانوی راست باید نزدیک سینه باشد. به آرامی تنه را طوری بچرخانید که بازوی چپ از پشت زانوی راست رد شود و به ساق پای راست تکیه کند. دست چپ را قدری دیگر بکشید میچ یا کف پای چپ را بگیرید. سپس، دست راست را به پشت بچرخانید، در جهت حرکت عقربه‌های ساعت دور تنه قرار دهید. به خاطر اینکه مهره‌های گردن نیز چرخش داشته باشند، سعی کنید که دست راست، ران چپ را بگیرد. سر را تا آنجایی که مقدور است به راست بچرخانید. آهسته با چرخاندن سر به حالت اول از حالت خارج شوید سپس بازوها، تنه و در انتها پاها را به حال اولیه درآورید. حالت را از سمت دیگر از طریق به کار گرفتن دست و پای چپ انجام دهید. در تمام طول حالت، تنفس معمولی است.



پس از مدتی، مبتدیان می‌توانند تمرین آردا مت‌سیندرآسانا را با پای جمع شده به جای پای باز انجام دهند. این حالت با خم کردن پای چپ روی زمین در حالی که کف پا به ران راست، نزدیک مقعد، چسبیده به وجود می‌آید.

کفل راست را روی کف پا قرار ندهید، ضمناً نگذارید پاشنه پا از روی ران راست رد شود. پس از این که دست چپ را به خاطر گرفتن زانوی چپ دراز نمودید، سپس کمی دیگر باز بکشید تا دست چپ بتواند پای راست را بگیرد. پای راست در قسمت خارجی ران چپ قرار دارد.

تنوع: پای راست را که آن طرف ران چپ قرار گرفته، می‌توان کاملاً به عقب کشید و مچ آن را با دست گرفت. دست چپ، در این حال، قسمت بیرونی زانوی چپ را می‌گیرد.

ملاحظات: از آنجایی که این حالت برای مبتدیان کمی خسته کننده و دشوار است، باید در انجام آن دقت زیادی مبذول داشت. قفسه سینه باید صاف و یا فقط کمی متمایل به جلو باشد. سینه هرگز به عقب متمایل نشود.



مدت: این حالت باید یک‌بار برای هر طرف و بین پانزده ثانیه تا یک دقیقه انجام شود.
 فواید: این حالت حداکثر تأثیر را برای چرخش دو جانبه ستون فقرات در بردارد. در بهبود کبد بزرگ و ملتهب و همین‌طور طحال، کم کاری کلیه‌ها و آدرنالها کمک می‌کند. در درمان سوء هاضمه، یبوست، یرقان و مرض چاقی مؤثر است.
 اعصاب سمپاتیک و غده سمپاتیک را تقویت می‌کند، عضلات داخلی و سطحی پشت را نیرومند می‌سازد.

توجه: ابداع کننده این حالت یوگی متسیندرا بود، بنا بر این به نام او نامگذاری شده است. اطلاق کلمه «نیمه» آردا به خاطر آن است که بسیار آسانتر از متسینداری کامل انجام می‌شود. برای مشاهده این حالت به فصل دوم حالت‌های آموزشی توجه شود.



۱۵-۱- تریکن آسانا (حالت مثلثی)

روش: در حالی که پاها کمی از هم فاصله دارند، بایستید. دستها را تا حد شانه در هر دو طرف بالا آورید، کف دست راست رو به پایین و کف دست چپ را رو به بالا نگهدارید. در حالی که کف دست چپ را نگاه می‌کنید، تنه را به آرامی به سمت راست خم کنید تا جایی که دست راست به پای راست برسد. دست چپ را نزدیک گوش چپ، موازی با زمین، به طور کشیده نگهدارید. در تمام این مدت، نگاه باید روی کف دست چپ ثابت باشد. سپس، تنه را بلند کنید، دستها را مجدداً تا حد شانه بالا آورید و حالت را از طرف چپ تکرار کنید. در تمام طول این آسانا، تنفس معمولی است.

ملاحظات: در طول این حالت، زانوها را صاف نگهدارید.

مدت: از هر طرف سه بار تکرار کنید، هر بار ده ثانیه نگهدارید. به تدریج از تعداد دفعات بکاهید، حالت را فقط یک‌بار از هر طرف به مدت حداکثر یک دقیقه انجام دهید.



فواید: این حالت به خم کردن ستون مهره‌ها به دو طرف کمک می‌کند. عضلات تنه را منقبض، شل، سپس کشیده می‌کند. حرکات دودی شکل روده‌ها بیشتر شده و اشتها بهتر می‌شود.

تنوع: ایستاده، پاها را کاملاً از هم باز کنید. دستها را تا حد شانه از هر دو طرف بالا بیاورید. پا و زانوی راست را به طرف راست بچرخانید. سپس فقط زانوی راست را خم کرده و آهسته به طرف راست خم شوید، کف دست راست را روی زمین کنار پای راست قرار دهید. زانوی راست باید تقریباً مقابل شانه راست قرار گیرد و دست چپ روی گوش کشیده شود و کف آن رو به پایین باشد. طرف چپ، از انگشتان پا تا نوک انگشتان دست، باید روی یک خط مستقیم کشیده شود. حالت را از طرف چپ تکرار کنید.

مدت: سه بار از هر طرف تکرار کنید، هر بار ده ثانیه نگهدارید. به تدریج از تعداد دفعات گاسته، سعی کنید حالت را فقط یکبار از هر طرف به مدت حداکثر یک دقیقه انجام دهید.

فواید: تنوع حرکات مثلثی کمک می‌کند ستون فقرات به دو طرف خم شود. عضلات تنه را منقبض، شل، سپس کشیده می‌کند. حرکات دودی شکل روده‌ها بیشتر شده و اشتها بهتر می‌شود.



۱۶-۱- پاداستاسانا (حرکت دست به پا)

روش: مستقیم بایستید، پاها را به هم بچسبانید. دستها را بالای سر بلند کنید، به طوری که کف دستها رو به جلو باشد. به آرامی بازدم انجام دهید، به جلو خم شوید، بدون این که زانوها خم شوند انگشتان پا را بگیرید. سعی کنید صورت به زانوها نزدیک شود. در طول حرکت، تنفس عادی است. زمانی که می‌خواهید بلند شوید، دم انجام دهید.

ملاحظات: تعادل خود را در این حرکت به خوبی روی پاها حفظ کنید. زانوها را خم نکنید. مدت: سه تا شش بار تکرار کنید، هر بار ده ثانیه نگهدارید. به تدریج از تعداد دفعات بکاهید، حرکت را فقط یک بار و به مدت حداکثر یک دقیقه انجام دهید.

فواید: تمام فواید پاچی مواتاسانا (خمیده به جلو)، در این حرکت وجود دارد. ضمناً سبب استراحت قلب می‌شود و از آنجایی که سر و قلب پایینتر از کمر قرار می‌گیرند، مقدار زیادی خون به آنها می‌رسد، در نتیجه برای تمام اعضای سر فایده دارد.



۱۷-۱- آردا چاندراسانا (حالت هلالی)

روش: مستقیم بایستید، پاها را به هم بچسبانید. دستها را بالای سر ببرید، شستها را در هم قلاب کنید، آنها را نگاه کنید، تمام بدن را از نوک پا تا نوک انگشتان سفت کنید. حبس نفس کنید، به عقب خم شوید و هلالی تشکیل بدهید تا حدی که در این حالت راحت هستید و می‌توانید حبس نفس کنید، حرکت را حفظ کنید.

ملاحظات: انگشتان پا باید به طور محکم و کامل روی زمین قرار بگیرند. حد خم شدن خود را به عقب بسنجید، زیرا چنانچه بیشتر از حد به عقب خم شوید، ممکن است تعادل خود را از دست بدهید. مدت: سه بار تکرار کنید، هر بار دو تا ده ثانیه نگه دارید.

فواید: برای کشیدگی قسمت جلوی بدن عالی است و همچنین برای کل سیستم بدن مفید است. مخصوصاً عضلات شکم کاملاً تقویت می‌شوند.



۱۸-۱- سیرشاسانا (ایستادن روی سر)

روش (قسمت اول):

مرحله ۱: زانو بزنید. انگشتان را در هم قلاب کنید و با کمک ساعد روی زمین مقابل خود تشکیل یک مثلث بدهید. انگشتان قلاب شده راس این مثلث هستند. فاصله بین آرنجها باید به اندازه طول ساعد باشد، به این ترتیب یک مثلث متساوی الاضلاع تشکیل می شود.



مرحله ۲: سپس، وسط سر را، در حالی که به انگشتان چسبیده است، روی زمین قرار دهید به نحوی که انگشتان قلاب شده بتوانند پشت سر را به خوبی نگهدارند.



مرحله ۳: آهسته تنه را بلند کنید طوری که عمود بر زمین قرار گیرد. به این منظور زانوها را بلند کنید و انگشتان پا را نزدیک صورت بیاورید. وقتی تنه به قدر کافی بلند شد، حس می‌کنید که انگشتان به طور اتوماتیک و بدون هیچ پرش یا حرکت تندی، می‌توانند به آرامی از زمین بلند شوند. اگر تنه به قدر کافی بالا نباشد و یا چنانچه انگشتان با حرکت ناگهانی از زمین کنده شوند، احتمال افتادن شما به عقب زیاد است.

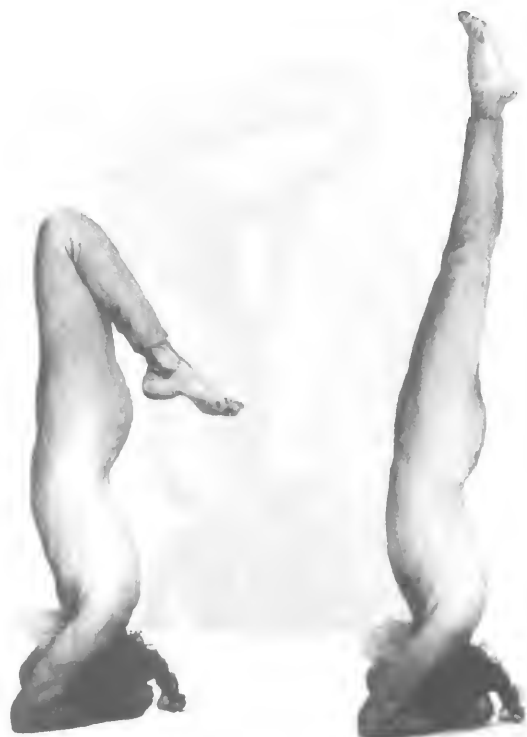


روش (قسمت دوم):

مرحله ۴: پس از آن که به مراحل اولیه سیرشاسانا عادت کردید، انگشتان را بالا بیاورید و پاها را خم کنید به نحوی که پاشنه‌ها به کفها نزدیکتر شوند و کف پا رو به بالا قرار گیرد.



مرحله ۵: آهسته رانها را بالا ببرید، آنها را در یک حالت افقی قرار دهید.



مرحله ۶: به آرامی رانها و تنه را در یک خط قرار دهید. ستون فقرات را صاف نگهدارید. اکنون زانوها رو به بالا و ساقها رو به پایین پشت رانها قرار دارند.

مرحله ۷ (آخرین مرحله): قبل از این که به مرحله بعدی بروید، از حفظ تعادل خود مطمئن شوید. کم کم پاها را باز کرده رو به بالا برده، حالت را کامل کنید. وزن بدن باید بین

سر و ساعد تقسیم شود. بعدها، تمام وزن باید روی سر باشد و ساعدها فقط به منظور حفظ تعادل باشند. موقع پایین آمدن، حرکات فوق را بر عکس انجام دهید. اول پاها را خم کنید، بعد رانها را نزدیک سینه بیاورید، و سپس انگشتان پا و زانوها را روی زمین قرار دهید، بعد سر را بلند کنید و ساعدها را از روی زمین بردارید. در حالت واجراسانا (حالت نشیمنگاهی را در نظر آورید) کمی استراحت کنید تا گردش خون هم‌آهنگ شود. در تمام طول این حالت تنفس معمولی است.

ملاحظات: هر مرحله سیرشاسانا باید چندین روز تمرین شود تا آمادگی برای مرحله بعدی پیدا شود. بدین ترتیب عضلات به تدریج به این حالت عادت می‌کنند. بهتر است که سیرشاسانا را بعد از تسلط کامل بر سایر حرکات شروع کنید.

هرگز سعی نکنید که پاها را به منظور انجام حرکت با حرکات تند بالا بیاورید. چنانچه در حین انجام این حرکت حالت تهوع پیدا کردید، نصف لیوان شیر میل کنید و تمرین را پس از نیم ساعت مجدداً شروع نمائید. دهان را بسته نگه داشته، اگر آب دهان جمع شد آن را فرو ندهید بلکه پس از اتمام حرکت تف کنید. اگر در زمان حفظ حرکت احساس کردید می‌خواهید عطسه یا سرفه کنید و یا خمیازه بکشید، فوراً از حالت خارج شوید. اگر اختلالی در اعضای سر وجود دارد یا اگر تب یا سردرد عارض شد از تمرین این حرکت خودداری کنید. مدت تمرین را از ده ثانیه شروع کنید، به تدریج زمان را افزایش دهید تا به ده دقیقه برسد. اشخاصی که تمام حرکات را برای مدتهای مدید تمرین کرده‌اند، چنانچه مایل باشند می‌توانند بقیه حرکات را انجام ندهند و فقط سیرشاسانا را به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه انجام دهند.

فواید: این حالت بنا کننده یک مغز سالم است. کل سیستم اعصاب را تقویت می‌کند. تأثیر مثبت روی غدد ایندوکرین دارد، مخصوصاً بر روی پی‌نیال، پی‌تیوتاری، تیروئید و پاراتیروئید. به برطرف شدن تقریباً تمام ناراحتیهای عصبی کمک می‌کند.

نیروی حافظه را بیشتر می‌کند، برای برطرف کردن ضعف جنسی مانند انزال سریع و شب ادراری مفید می‌باشد. در نگهداری رهبانیت مؤثر است. ناراحتیهای سیستم زنانگی و امراض رحم و تخمدانها را بهبود می‌بخشد. این حالت برای تمام بدن مفید است و به درمان بسیاری از بیماریها کمک می‌کند.



۱۹-۱- آردا پادماسانا (حالت لوتوس بالا)

روش: به حالت سیرشاسانا (حالت ایستادن روی سر) در بیایید. در مرحله آخر به آرامی پاها را خم کنید، پادماسانا (لوتوس) انجام دهید. بدن با حالت لوتوس که به طرف بالا کشیده شده باید با زمین در زاویه کاملاً صحیح باشد.

نوع دیگر انجام این حالت با نشستن در حال پادماسانا (لوتوس) شروع می‌شود. کف دستها را با انگشتان کشیده، در مقابل زانوها روی زمین قرار دهید. تعادل بدن را روی دستها حفظ کنید و زانوها را روی ساعد هر دو دست به طرف آرنج بکشید، در همین حال سر را به طرف پایین بیاورید، لوتوس را به طرف بالا بکشید.

ملاحظات: لازمه تمرین این حالت داشتن بازوها و مچهای قوی است.

۲۰-۱- اودیانا باندا (حالت کشیدن شکم)



روش: بایستید، پاها را کمی از هم باز کنید. کمی به جلو خم شوید، دستها را روی زانوها قرار دهید. ششها را با یک بازدم عمیق خالی کنید، ماهیچه‌های جلوی شکم را به طرف داخل بکشید به طوری که شکم به شکل حفره درآید. تا زمانی که این کشیدن طول دارد، نفس نکشید. قبل از اینکه مجبور به نفس کشیدن شوید، عضلات شکم را آزاد ساخته، سپس به آرامی نفس بکشید. این یک دور ادیاناباندا را تشکیل می‌دهد. این حرکت را می‌توانید در حالی که در پادماسانا نشسته‌اید نیز انجام دهید.

ملاحظات: ادیانا را نباید بیشتر از

حد ظرفیت نگه داشت. لحظه‌ای که متوجه شدید نمی‌توانید به راحتی نفس را بیرون نگهدارید، عضلات را به آرامی آزاد کنید، شکم را به حال اول در آورید. در اختلالات گردش خون و ناراحتیهایی مهم شکمی، از انجام دادن ادیانا خودداری کنید.

مدت: سه تا هفت بار تکرار کنید، هر بار عمل کشیدن ماهیچه‌ها را به داخل، برای پنج تا سی ثانیه نگهدارید.

فواید: ورزش بسیار خوبی برای شکم است. اعصاب شبکه خورشیدی (The nerves of the solar plexus) را تقویت می‌کند. برطرف کننده یبوست، سوءهاضمه و اختلالات کبدی است، چربی شکم را کم می‌کند و شکمهای شل را محکم می‌کند.

توجه: در رساله‌های باستانی یوگا، چنین نقل شده که با تمرین مرتب ادیانا می‌توان بر مرگ غلبه کرد. البته در این که جوانی و انرژی حیاتی را به ارمغان می‌آورد، شکی نیست. ادیانا باندا، از این‌رو در قسمت اول حالت‌های پرورشی آمده که میان تمام بانداها، انجامش برای هر کسی ساده و راحت است.



۲۱-۱- نولی کریا (جداسازی و چرخش ماهیچه‌های شکم)

روش:

مادیاما (نولی مرکزی): با پاهای بهم چسبیده بایستید. کمی به جلو خم شوید، انگشتان را در هم قلاب کنید، بین رانها نگهدارید. ساعدها را روی رانها قرار دهید. سپس، ادیاناباندا (کشیدن عضلات شکم) را انجام دهید.

وقتی در حال ادیانا هستید، به آرامی ساعدها را روی رانها فشار دهید، همزمان ماهیچه‌های مستقیم شکم را به جلو بکشید تا به طور عمودی در وسط بایستند. این حالت را کمی نگهدارید، سپس قبل از این که ادیاناباندا را آزاد کنید، بگذارید ماهیچه‌های مستقیم شکم به حال اول برگردند. مادیامانولی را با داکشینانولی و وامانولی ادامه دهید.



داکشینا (نولی راست): ادیانایاندا را انجام دهید. در حالی که ماهیچه مستقیم چپ به حال آزاد در جای خود قرار دارد، ماهیچه مستقیم راست را منقبض کنید و آنرا به منتهای طرف راست بکشید، انقباض را آزاد کنید.



واما (نولی چپ): ادیانا باندا را انجام دهید. در حالی که ماهیچه مستقیم راست به حال آزاد و در جای خود قرار دارد، ماهیچه مستقیم چپ را منقبض کنید، آن را به منتهای طرف چپ بکشید. انقباض را آزاد کنید.

نولی کامل؛ مادیانولی را انجام دهید. در حالی که ماهیچه مستقیم چپ کاملاً راحت است، به آرامی ماهیچه مستقیم را به منتهای طرف راست بچرخانید. سپس، ادیانا باندا کرده و تدریجاً ماهیچه مستقیم چپ را به منتهای طرف چپ ببرید.

به مادیاما باندا برگردید. این یک دور کامل در جهت عقربه ساعت است. سعی کنید چند دور دیگر به همین ترتیب انجام دهید و بدون توقف بچرخانید. ترتیب فوق را عوض کنید، بر خلاف گردش عقربه ساعت انجام دهید. این ترکیب چرخشها، نولی به معنای کامل را ایجاد می‌کند.

ملاحظات: ابتدا در مادیاما نولی ورزیده شوید، سپس داکشینا نولی و واما نولی را چندین بار تمرین کنید. اینها همگی باید قبل از انجام نولی کامل به اندازه کافی تمرین شوند، زیرا نولی کامل، نولی کرایای اصلی است.

اشخاصی که دچار هرنوع بیماری مهم شکمی، مانند آپاندیس هستند نباید سرخود، نولی را تمرین کنند، همینطور اشخاصی که فشار خون دارند. دختر و پسرهای جوان نیز نباید نولی را تمرین کنند. باید فقط آن را با معده خالی انجام دهند، ولی اشخاصی که یبوست مزمن دارند، می‌توانند قبل از اجابت مزاج هم تمرین کنند.

در این حال بهتر است که یک یا دو لیوان آب قبل از تمرین بنوشند تا به حرکت روده‌ها کمک شود.

مدت: نولی را باید فقط در حد ظرفیت انجام داد، بدون هیچ گونه فشاری روی عضلات یا روی زمان حبس نفس. وقتی به تمرین آن عادت کردید، سه تا هفت دور تکرار کنید، هر بار بین پنج تا پانزده ثانیه نگهدارید.

فواید: نولی احشای شکم را تقویت می‌کند و جهاز هاضمه یا سیستم گوارشی را سالم می‌کند. یبوست مزمن و سوء هاضمه را برطرف می‌کند. برای رفع تبلی کبد، طحال، پانکراس و کلیه‌ها مفید است.

همچنین، در خانمها تقریباً تمام ناراحتیهای زنانگی و نارساییهای تخمدانها را بهبود می‌بخشد.

توجه: با این که این تمرین جزء تمرینهای پاکیزگی محسوب می‌شود، در قسمت اول

حالت‌های پرورشی آمده زیرا به نظر می‌آید، میان تمام کریاها، انجامش برای هر کسی ساده و راحت می‌باشد.

«یک بررسی علمی و زودگذر روی حالت‌های یوگا، بدون تردید ما را به این نتیجه می‌رساند که امتیازهای ذکر شده برای آسانها تماماً بها و صریح است و هرکسی که بخواهد بدن، فکر و روح خود را تحت یک سیستم واحد، پرورش دهد نمی‌تواند آسانهای یوگا را ندیده بگیرد.»

سوامی کووالی آناندا
(دکترگان)



۲۲- ۱- یوگا مودرا (بستن به طریق یوگا)

روش: به حالت پادماسانا (لوتوس) یا نیمه لوتوس و یا هر نوع چهار زانویی که راحت هستید در بیایید. دستها را پشت بدن ببرید، با دست چپ مچ راست را بگیرید. به آرامی به جلو خم شوید، مانند این که سینه می‌خواهد زمین را لمس کند. زمین را اول با پیشانی، بعد با چانه لمس کنید. در تمام این مدت، تنفس معمولی است، ضمناً می‌توانید بدین طریق نیز عمل کنید، بازدم در موقع خم شدن به جلو، تنفس معمولی در موقع نگه داشتن آسانا و دم موقع بالا آمدن فشار پاشنه‌های پا باید روی شکم حس شود.

ملاحظات: اشخاصی که رسیدن به زمین برایشان دشوار است، خم شدن به جلو را فقط تا حد توانایی انجام داده، حالت را مدتی به راحتی حفظ کنند. به تدریج کوشش کنند که به زمین برسند.

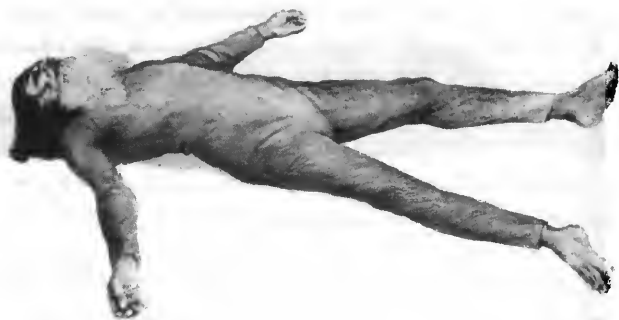


یوگا مودرا باید همراه با آساناها به عنوان حالت برعکس سیرشاسانا (ایستادن روی سر) و قبل از ساواسانا (حالت جسد) انجام داد.

مدت: سه تا هفت بار تکرار کنید، هر بار ده ثانیه نگهدارید. به تدریج از تعداد دفعات بکاهید، حالت را فقط یکبار به مدت دو دقیقه انجام دهید.

فواید: یوگا مودرا به رفع اختلالات احشای شکم کمک می‌کند. سیستم اعصاب را تقویت می‌کند، یبوست را برطرف می‌سازد و به رفع ضعف جنسی کمک می‌کند. وقتی مدت زمان طولانی تمرین شود، به برانگیختن «کوندالینی ساکتی یا نیروی مکنون» کمک می‌کند.

توجه: اگر انجام این حرکت برای شما بسیار آسان است و مایل هستید که فشار بیشتری به شکم وارد شود، انگشتان تا شده را روی پاشنه‌ها قرار دهید، سپس به جلو خم شوید، حالت را انجام دهید. یوگا مودرا در قسمت اول حالت‌های پرورشی آمده زیرا بین تمام مودراها انجامش برای همه به قدر کافی آسان است.



۲۳-۱- ساواسانا (حالت جسد)

روش: به پشت دراز بکشید و پاها را به اندازه ۴۵ سانتیمتر از هم فاصله دهید. دستها با کمی فاصله از تنه در حالی که کف آنها رو به بالاست دو طرف بدن قرار می‌گیرند. چشمها را ببندید. به آرامی تمام قسمتهای مختلف بدن را تکان دهید تا حالت معمول استراحت ایجاد شود. سپس، آرامش دادن قسمت به قسمت بدن را شروع کنید. اول به پای راست فکر کنید. نفس بکشید، به آرامی پا را حدود ۳۰ سانتیمتر از زمین بلند کنید، نفس را حبس کنید، پا را کاملاً بکشید و سفت نگهدارید. پس از پنج ثانیه نفس را ناگهان بیرون بدهید، عضلات پا را شل کنید، می‌گذارید به اختیار خودش بر روی زمین رها شود. بعد آن را از راست به چپ تکان دهید، به خوبی شل و آرام کنید، سپس به طور کلی وجود پا را فراموش کنید. به همین طریق با پای چپ، سپس با هر دو دست، یکی پس از دیگری تکرار کنید.

سپس، فکر را متوجه عضلات قسمت لگن، کفها و مقعد کنید. آنها را کاملاً سفت سپس شل و راحت می‌کنید. یکبار دیگر، این عضلات را سفت و شل کنید. بعد، به ناحیه شکم فکر کنید. با بینی دم عمیق انجام دهید، شکم را باد کنید، نفس را برای مدت زمان پنج ثانیه نگه‌دارید و ناگهان از دهان خارج کنید.

همزمان احساس کنید که تمام عضلات شکم و دیافراگم کاملاً شل و راحت شده‌اند. به طرف سینه و اعضای قفسه سینه بالا بیاید. دم عمیق با بینی انجام دهید، سینه را پر از هوا کنید. نفس را برای مدت پنج ثانیه نگه‌دارید و به طور ناگهانی بگذارید نفس از دهان خارج شود. همزمان احساس کنید که تمام عضلات سینه کاملاً راحت و شل هستند، درست مثل اینکه از حال رفته‌اند.

به سراغ شانه‌ها بروید. بدون حرکت دادن دستها از زمین، سعی کنید که شانه‌ها را در جلو به هم نزدیک کنید، سپس آنها را عقب روی زمین بیندازید، شل کنید. به آهستگی و ملایمت، گردن را به راست، به چپ، به راست، به چپ - مجدداً به وسط - بچرخانید، با تمرکز فکر عضلات گردن را راحت کنید. با رسیدن به عضلات صورت، آرواره را چندین بار به بالا و پایین، چپ و راست، حرکت دهید، سپس آنها را شل و آزاد کنید. نوک بینی را سفت، سپس شل و راحت کنید. عضلات پیشانی را در هم بکشید، سپس آنها را شل و راحت کنید. اکنون شما تمام عضلات بدن را شل و راحت کرده‌اید. برای اینکه اطمینان حاصل کنید، بگذارید فکرتان به همه جای بدن، از نوک انگشتان پا تا فرق سر برود و همه جا را برای یافتن یک نقطه سفت و کشیده شده جستجو کند. اگر احتمالاً به قسمتی برخوردید که سفت و کشیده باقی مانده، فکر را روی آن قسمت تمرکز دهید و آن را شل و راحت کنید. چنانچه این عمل را توسط فکر انجام دهید، متوجه می‌شوید بدون اینکه عضله را حرکت دهید، عضله یا قسمت یاد شده از فرمان شما اطاعت خواهد کرد.

این یک استراحت و تمدد اعصاب کامل است. حتی فکر شما هم اکنون در استراحت است. شما می‌توانید به تنفس خود توجه کنید، مشاهده کنید که چطور راحت و آرام داخل و خارج می‌شود. افکار مغزتان را نیز بدون اینکه سعی کنید فکر را به جایی ببرید، مشاهده نمایید. احساس کنید که شما فقط یک نظاره‌گر هستید، نه فکری و نه جسم، بلکه خود واقعی هستید. در این حالت کمی باقی بمانید، حداقل پنج دقیقه. درباره هیچ چیز تشویش به خود راه ندهید و به طور ناگهانی بلند نشوید. شما در سایر اوقات به اندازه کافی وقت برای رسیدگی به این افکار دارید. فرصت کنونی فقط برای استراحت است و بس.

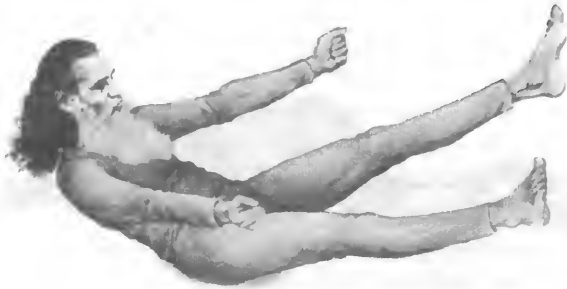


وقتی تصمیم گرفتید که از این به اصطلاح خواب آگاهانه در بیایید، این کار را بسیار آهسته انجام دهید. به آرامی تجسم نمائید که انرژی تر و تازه وارد عضو به عضو بدنتان می‌شود. از سر شروع کنید، به عکس ترتیب گذشته پایین بیایید تا به انگشت پا برسید. حالا به آرامی بنشینید. من اطمینان دارم که شما با تمدد و استراحت به روش یوگا، کاملاً احساس نشاط و آرامش می‌کنید.

تنوع: از طرف چپ بدن روی زمین دراز بکشید. دست چپ را برای نگهداری سر کشیده و چانه را روی آن قرار دهید. دست راست را روی زمین بگذارید. زانوی راست، با کمی خمیدگی باید جلوی زانوی چپ و روی زمین باشد. حالت دستها و پاها می‌توانند به میل شخص تغییر یابند. بدن را کاملاً راحت و شل کنید و به آرامی نفس بکشید.

فواید: دراز کشیدن روی سمت چپ بدن، کمک می‌کند که نفس از بینی راست خارج شود که نفس خورشیدی نامیده می‌شود.

۱. در یوگا بینی چپ نشانه ماه است و بینی راست نشانه خورشید. - م.



۲۴-۱- سیگرا ساواسانا (حالت سریع جسدی)

روش: به پشت بخوابید، پاها را به اندازه ۴۵ سانتیمتر باز بگذارید. دستها با کمی فاصله از تنه، روی زمین قرار دارند و کف آنها روبه بالاست.

با یک حرکت، تمام عضلات بدن را یکباره سفت کنید، دستها و پاها را بالا بیاورید، تعادل را روی کفها حفظ کنید. پس از آن که تا جایی که ممکن است آنها را سفت کردید، تمام عضلات را یکباره با هم آزاد و شل کنید، بگذارید اعضای بدنتان به خودی خود روی زمین رها شوند.

به آرامی قسمتهای بدن را از یک طرف به طرف دیگر تکان دهید - پای راست، پای چپ، دست راست، دست چپ، سر را به آرامی از راست به چپ بچرخانید. وقتی این کار را تمام کردید، طبق دستورالعمل استراحت در ساواسانا (حالت جسد) عمل کنید.

سیگراساواناسانا را می‌توان زمانی که فرصت برای استراحت کوتاه است انجام داد.



۲۵-۱- سایانا بودآسانا (حالت بودای خمیده)

روش: روی سمت چپ بدن دراز بکشید. دست چپ را خم کنید، آرنج را روی زمین قرار دهید. کف دست چپ را بکشید و سر را روی آن تکیه بدهید. دست راست را در طول بدن بگذارید. پای راست را در قسمت زانو کمی خم کنید.

فواید: هرگاه به استراحت و آرامش بدون خواب احتیاج داشتید، این حالت را عمل کنید. نیازی نیست که با بقیه حرکات تمرین شود، بلکه فقط زمانی که استراحت بدون خواب می‌خواهید، انجام دهید. دراز کشیدن روی سمت چپ بدن کمک می‌کند که نفس از بینی است خارج شود که نفس خورشیدی نامیده می‌شود.

بخش ۲

مانند بخش ۱، این حالات نیز به خاطر به دست آوردن سلامتی کامل، تمرین می‌شوند. ولی در بخش ۲ تعدادی از حالات دشوارتر و متنوع‌تر برای کسانی که مایل هستند حالات گوناگون و در تعداد بیشتر انجام دهند، گنجانده شده است.

هیچ ترتیب خاصی برای انجام این حالات وجود ندارد، به همین علت به ترتیب الفبا مرتب شده‌اند. محدودیت زمان در این قسمت داده نشده، زیرا تصور می‌شود که کسانی که تمرینهای این بخش را انجام می‌دهند قبلاً در حالات اولیه تسلط کافی به دست آورده‌اند و حد ظرفیت خود و محدودیت زمان را می‌دانند. به طور کلی، در هر حالتی می‌توانید تا حدی که راحت هستید بمانید.

چندان ساده نیست که به طور دقیق به فواید هر یک از این حالات در این بخش اشاره شود. بنا بر این به جای اینکه این فواید به رشته تحریر درآید، بهتر است شاگرد آن را خود احساس کند و بهره‌مند شود. آیا این مورد مانند «چشیدن حلوی تن تنانی تا نخوری ندانی» نیست؟



۱-۲- آکارشنا دانوراسانا (حالت تیر و کمان)

روش: روی زمین بنشینید، پاها را به جلو دراز کنید. پای راست را خم کنید، مشت راست را با دست چپ بگیرید. به آرامی آنرا به عقب بکشید تا دست چپ، گوش چپ را لمس کند. بازوی راست روی پای خمیده شده دراز است. به جلو خم شده، با دست راست، شست پای چپ را بگیرید.

برای «پرتاب» نیزه، پای راست را آزاد کنید تا با پای چپ برخورد کند.
به حالت نشسته درآئید و حالت را از طرف دیگر با خم کردن پای چپ انجام دهید.



۲-۲- آنجانی آسانا (حالت میمونی)

روش: مستقیم بایستید. در حالی که پای راست را تا آنجایی که امکان دارد کاملاً به عقب می‌کشید، پای چپ را از قسمت زانو خم کنید. تمام پای راست را روی زمین قرار دهید. دستها را بالای سر برده، کف دستها را روی هم قرار دهید، به طرف بالا نگاه کنید، آهسته به طرف عقب خم شوید به طوری که پشت بدن به شکل «U» درآید. به حالت انبساطه درآیید، حالت را با کشیدن پای چپ به عقب، از طرف دیگر تکرار کنید.



۳-۲- بادا جانوشیرشاسانا (حالت اتصال سر به زانو)

روش: روی زمین بنشینید، پاها را به جلو دراز کنید. زانوی چپ را خم کنید، پای چپ را روی ران راست قرار دهید. دست چپ را به پشت ببرید، شست پای چپ را بگیرید. تا آنجایی که می‌توانید به جلو خم شوید، در حالی که شست راست را با دست راست گرفته‌اید سر را به زانوی راست نزدیک کنید. بالا بیایید و حالت را با خم کردن پای راست از طرف دیگر تکرار کنید.



۴-۲-۱ پادماسانا (حالت لوتوس متصل)

روش: روی زمین در حالت پادماسانا (لوتوس) نشسته، پاها را به خوبی روی رانها می‌کشید. دستها را از پشت به حالت ضربدر درآورده، شست پاها را می‌گیرید. بنا بر این، پای راست که از پشت توسط دست راست گرفته شده روی ران چپ کشیده می‌شود و به عکس از طرف دیگر. در طول نگهداری پاها، شستها را می‌توانید بین انگشتان اشاره و شست دست نگهدارید. برای کامل کردن این حالت، چانه را به سینه فشار داده و به نوک بینی خیره شوید. اگر انجام کامل این حالت برایتان مشکل است، نصف آن را انجام دهید تا با تمرین روی هر نیمه، به آن عادت نمائید. این کار، انجام کامل حالت را بعداً برایتان آسان می‌سازد. در ابتدا، اگر تمرین این حالت را دشوار یافتید، به جلو خم شده ادای گرفتن شستها را درآورید و سپس بنشینید.

فواید: این حالت سلامتی کلی، قدرت و انرژی حیاتی را بیشتر می‌نماید. کمک به بهبود امراض مزمن شکم، کبد، طحال و روده‌ها می‌نماید. در برطرف کردن قوز مؤثر است. این حالت روی سوز یا چاکرا (شبکه خورشیدی) بسیار مؤثر است، آن را تحریک کرده، بنا بر این شخص مقدار زیادی انرژی به داخل می‌کشد. همچنین به نگهداری رهبانیت کمک مؤثری می‌کند.



۵-۲- بادا یوگا مودرا (حالت قفل بسته یوگی)

روش: به حالت پادماسانا (لوتوس) روی زمین بنشینید. پاها را به خوبی روی رانها بکشید. دستها را از پشت به شکل ضربدر در آورده، با دست راست، شست راست و با دست چپ، شست چپ را بگیرید. آهسته به جلو خم شده و زمین را اول با پیشانی و به تدریج با چانه لمس نمایید.



۶-۲- بادراسانا (حالت آرام)

روش: راحت روی زمین بنشینید، زانوها بالا و کف پاها روی زمین باشند. زانوها را از هم باز کنید، کف پاها را به هم بچسبانید. سپس آنها را به طرف اندام تناسلی بکشید، پاشنه را زیر کف لگن نگهدارید. به آرامی زانوها را به کمک دستها فشار دهید تا بتوانند صاف روی زمین قرار گیرند. ستون فقرات، سر و گردن را مستقیم نگهدارید. نوک بینی را نگاه کنید.



۷-۲- دورواسا آسانا (حالت دورواسا)

روش: روی زمین بنشینید، پاها را به جلو دراز کنید. به آرامی پای راست را بگیرید، بالای سر ببرید، آنرا پشت سر قرار دهید. کف دستها را جلوی سینه به هم بچسبانید. اکنون شما در «ایکا پاها سیرشاسانا» (حالت پا به سر) هستید، پای چپ را تا کنید، پاشنه آنرا نزدیک کفل چپ بیاورید. کف دستها را برای حفظ تعادل به زمین فشار داده، آهسته کفها را بلند کنید، روی پای چپ بایستید. آهسته پایین بیایید، حالت را از طرف دیگر با بلند کردن پای چپ تکرار کنید.

ملاحظات: مراقب حفظ تعادل خود باشید. اگر احتمال دادید که تعادل به هم می‌خورد، فوراً پا را از پشت گردن پایین بیاورید و بایستید.

توجه: دورواسا نام قدیمی است که شایع است این حالت را در طول سالیانی که در ریاضت بوده، حفظ کرده است.



۸-۲- اکا پادا تریکن آسانا (حالت مثلثی با یک پا)

روش: روی زمین بنشینید، پاها را به جلو دراز کنید. به آرامی پای راست را بگیرید، بالای سر ببرید و پشت سر قرار دهید. پای چپ را به طرف راست بدن دراز کنید. کف دستها در هر دو طرف بدن روی زمین باشد. با آوردن فشار روی کف دستها، پای چپ و همینطور بدن را به بالا بکشید. انگشتان پای چپ را به زمین فشار دهید، دست راست را روی زانوی چپ بگذارید.



۹-۲- اکاپادا سیرشاسانا (حالت پا به سر)

روش: روی زمین بنشینید، پاها را به جلو دراز کنید. به آرامی پای راست را بگیرید، روی سر بیاورید و پشت سر قرار دهید. کف دستها را به هم بچسبانید و جلوی سینه نگهدارید. پای راست را پایین بیاورید و حالت را با بالا آوردن پای چپ تکرار کنید. تنوع: می‌توانید این حالت را با دراز کشیدن روی زمین شروع کنید.



۱۰-۲- گارودآسانا (حالت عقاب)

روش: بایستید. تمام وزن را روی پای راست قرار دهید، آن را در محل زانو کمی خم کنید. پای چپ را به پای راست بپیچانید. ساعد چپ را بلند کنید، کف دست را به سمت راست بگیرید، شست را نزدیک گوش چپ قرار دهید. آرنج راست را زیر آرنج چپ بیاورید، ساعد راست را بپیچانید، کف دست راست را تقریباً روی کف چپ قرار دهید. آهسته پایین آمده و حالت را از طرف دیگر با قرار دادن تمام وزن روی پای چپ تکرار کنید.

ملاحظات: مراقب حفظ تعادل باشید.



۱۱-۲- گارب آسانا (حالت جنین در رحم)

روش: به حالت پادماسانا (لوتوس) روی زمین بنشینید. به جلو خم شوید، مانند کوکوت آسانا (حالت خروس) دستها را از بین رانها و ساق پا رد کنید. در حالیکه حالت پادماسانا را حفظ کرده، رانها و پاها را بالا بیاورید، تمام طول ساعد را رد کنید، آرنجها را در بیاورید. سپس ساعدها را بالا بیاورید و پشت گردن در هم قلاب کنید. تعادل، فقط روی کفها باشد.



۱۲-۲- گاموک آسانا (حالت گاو شکل)

روش: به حالت وراسانا (حالت پهلوانی) بنشینید. دستها به هم چسبیده نباشد. دست راست را بالا بیاورید، دست چپ به طرف پایین باشد. هر دو ساعد را به عقب خم کنید، کف دست راست را به طرف بدن و کف دست چپ را به طرف بیرون نگهدارید.



سر انگشتان را در هر نقطه‌ای که می‌توانید در هم قلاب کنید. هر دو بازو را طوری قرار دهید که موازی ستون فقرات باشد. دستها را پایین بیاورید، حالت را با بالا آوردن دست چپ، از طرف دیگر انجام دهید.



۱۳-۲- کاک آسانا (حالت کلاغ)

روش: روی پنجه پا چمباتمه بنزید، پاشنه پاها را از زمین بلند کنید. زانوها را به خوبی از هم جدا نگهدارید. کف دستها روی زمین باشد و آرنجها قسمت داخلی زانوها را لمس کند. با خم نمودن سر به جلو، دستها را در ناحیه آرنج خم کرده، زانوها را روی قسمت فوقانی دستها قرار دهید. با حفظ تعادل، آهسته پنجه‌ها را بلند کنید. پنجه‌ها می‌توانند جدا یا به هم چسبیده باشند.



۱۴-۲- کارناپیت آسانا (حالت گوش به زانو)

روش: به پشت دراز بکشید، دستها اطراف بدن و کف دستها روی زمین باشند. کف دستها در تمام طول این حالت باید به همین وضع بماند. با وارد آوردن فشار روی کف دستها، پاها را روی سر بلند کنید، زمین را با انگشتان پا لمس کنید. انگشتان پا را به سر نزدیک کنید تا حدی که زانوها درست روی چشمها بیایند. آهسته زانوها را در نزدیک گوش پایین بیاورید و روی زمین قرار دهید.



تنوع: به پشت دراز بکشید. دستها اطراف بدن و کف دستها روی زمین باشند. با وارد آوردن فشار روی کف دستها، پاها را روی سر بلند کنید، زمین را با انگشتان پا لمس کنید. زانوها را خم کرده و آنها را در اطراف گوشها پایین بیاورید. دستها را از زمین بردارید، حلقه‌وار زانوها را در بر بگیرید. حالت را تا حدی که در آن راحت هستید حفظ کنید.



۱۵-۲- کورماسانا (حالت لاک پشت)

روش: بنشینید و پاها را به جلو دراز کنید. تا جایی که ممکن است پاها را از هم باز کنید، زانوها را کمی بالا بیاورید. تنه را به جلو خم کنید، سر را به طرف زمین بیاورید. دستها را یکی یکی زیر زانوها ببرید، آنها را به طرف عقب بکشید، کف دستها را رو به بالا قرار دهید. آهسته به جلو خم شوید به طوری که چانه روی زمین قرار گیرد.



۱۶-۲- کوکوتاسانا (حالت خروس)

روش: روی زمین به حالت پادماسانا (لوتوس) بنشینید. دستها را بین ران و ساق پا جا دهید. کف دستها روی زمین باشد. در حالی که تعادل را روی کف دستها حفظ می‌کنید، تمام لوتوس را از زمین به طرف بالا بکشید و تا حد آرنجها بالا بیاورید طوری که تمام ساعد داخل پای خم شده قرار گیرد.



۱۷-۲- ناتاراجاسانا (حالت سلطان رقص)

روش: صاف بایستید. پای راست را به عقب خم کنید. با دست راست، شست راست را گرفته، آن را به طرف سر بکشید. دست چپ را به طرف بالا بکشید. از حالت درآئید و با خم کردن پای چپ به عقب، حالت را از طرف دیگر تکرار کنید.



۱۸-۲- نیرالامبا ساروانگاسانا (حالت ایستادن روی شانه بدون تکیه‌گاه)

روش: به پشت دراز بکشید، دستها را کنار بدن قرار دهید. پاها را تا زاویه ۹۰ درجه بلند کنید. تنه را به حالت عمودی بلند کنید، چانه را به سینه فشار دهید. همزمان با بلند کردن تنه، ساعد را به منظور نگهداری پشت بلند نکنید. اکنون شما در حالت ساروانگاسانا (ایستادن روی شانه) هستید. تعادل خود را حفظ کنید، آهسته دستها را بالا آورید و کف آنها را در طول رانها قرار دهید.



۱۹-۲- اُم کار آسانا (حالت «اُم»)

روش: به راحتی بنشینید. پای راست را بلند کنید، شانه راست و سر را به جلو بیاورید تا از زیر پای راست رد شوند. سپس ساق پا را پشت شانه بگذارید طوری که قوزک آن روی پشت گردن قرار گیرد. در حالی که کف دستها صاف روی زمین در قسمت جلو قرار دارند و انگشتان به طرف جلو کشیده شده‌اند، تعادل بدن را روی آنها حفظ کنید.

بدن را به حالت تعلیق درآورید، پای چپ را دور ساعد چپ بپیچانید و بگذارید پای چپ در مقابل ساعد راست پشت آرنج قرار گیرد. توجه داشته باشید که فقط کف دستها باید روی زمین باشند.



۲۰-۲- پادان گوشتا سانا (حالت نوک پنجه)

روش: روی پاشنه پای راست بنشینید، پنجه پا روی زمین باشد. پاشنه باید کاملاً در وسط پائین لگن قرار گیرد با حفظ تعادل، آهسته پای چپ را بلند کنید، آن را روی زانوی راست بگذارید. بعد از بررسی مجدد تعادل، آهسته دستها را بالا بیاورید، در دو طرف کمر قرار دهید. صاف بنشینید. پایین بیایید و با نشستن روی پاشنه پای چپ، حالت را از طرف دیگر تکرار کنید.



۲۱-۲- پارواتاسانا (حالت کوه)

روش: به حالت پادماسانا (لوتوس) روی زمین بنشینید. کف دستها را در دو طرف رانها روی زمین قرار دهید. آهسته به جلو خم شوید، کفها را بلند کنید. وقتی خوب تعادل خود را روی زانوها به دست آوردید، کف دستها را روی زمین در جلوی زانوها قرار دهید. تعادل را مجدداً بررسی کنید، تنه را صاف کنید و آهسته هر دو دست را روی سر بلند کنید. **ملاحظات:** در حفظ تعادل دقت کنید تا به عقب یا جلو نیفتید.



۲۲-۲- باچی ما نو آسانا (حالت قایقی بالا)

روش: به پشت دراز بکشید، دستها در کنار بدن و پاها به جلو دراز باشد. تنه و پاها را همزمان بلند کنید، روی باسن تکیه کنید. دستها را تا ارتفاع زانوهای بالا بیاورید. سر را میان دستها نگهدارید و بالا را نگاه کنید. آهسته پایین بیایید.



۲۳-۲- پورنا متسی آسانا (حالت ماهی کامل)

روش: به حالت پادماسانا (لوتوس) روی زمین بنشینید. با تکیه روی قسمت فوقانی رانها، آرنجها را یکی پس از دیگری روی زمین قرار دهید. آهسته سر را به عقب خم کنید، ستون فقرات را قوس دهید، وسط سر را مانند متسی آسانا به زمین برسانید (حالت ماهی). دستها را بالا بیاورید و پای راست را با دست چپ و پای چپ را با دست راست بگیرید. به تدریج باسن را از زمین بالا بیاورید. حالت را تا زمانی که راحت هستید، حفظ کنید.



۲۴-۲- پورنامتسیندرآسانا (حالت چرخش کامل ستون فقرات)

روش: روی زمین بنشینید، پاها را به جلو دراز کنید. ساق پای چپ را به عقب خم کنید، کف آن را در انتهای ران راست قرار دهید. پاشنه باید قدری پایینتر از ناف باشد و کف پا باید به شکم فشار بیاورد.

پای راست را از روی زانوی چپ رد کنید، کف آن را روی زمین در قسمت بیرون زانوی چپ قرار دهید. زانوی راست به سینه چسبیده است. دستها را مانند حالت آردا متسیندرآسانا (چرخش نیمه ستون فقرات) قرار دهید.

تنها فرقی که بین عملکرد چرخش کامل ستون فقرات و چرخش نیمه آن وجود دارد این است که در چرخش نیمه، پای چپ در قسمت بیرونی کفل راست روی زمین قرار دارد، در صورتی که در حالت چرخش کامل، پایین ران راست و شکم جا می‌گیرد.



۲۵-۲- پورنا سوپتا واجر آسانا (حالت باسن تمام خمیده)

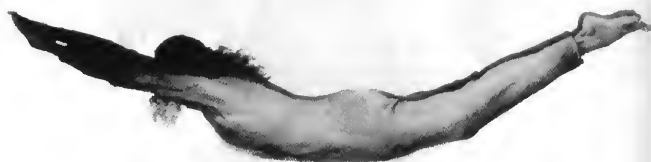
روش: روی زمین بنشینید. حرکت واجر آسانا (حالت نشیمنی) را با گذاشتن کف دست روی رانها انجام دهید، آهسته سر را به عقب خم کنید، ستون فقرات را به صورت منحنی درآورید، وسط سر را روی زمین بگذارید. باسن را از روی پاشنه‌ها بلند کنید.



۲۶-۲- پورنا اوتی تا پادماسانا (حالت لوتوس کامل هوایی)

روش: به حالت پادماسانا (لوتوس) روی زمین بنشینید. کف دستها را روی زمین بگذارید، انگشتان به جلو کشیده باشند. با حفظ تعادل روی کف دستها، لوتوس را بلند کنید. زانوها را تا آرنجها بالا ببرید و روی آنها تکیه کنید.

ملاحظات: مراقب باشید که در حال بلند کردن لوتوس، روی صورت نیفتید. در صورت لزوم یک بالش مقابل صورت خود روی زمین قرار دهید.



۲۷-۲- پوروا ناسانا (حالت قایق وارونه)

روش: روی شکم بخوابید، پاها به هم چسبیده و پنجه‌های پا کاملاً کشیده باشند. دستها را مقابل سر بکشید و شستها را در هم قلاب کنید. سر را بین بازوها که گوشه‌ها را لمس می‌کنند، قرار دهید. به بالا خیره شوید. به آرامی بازوها، سر، سینه و پاها را از زمین بلند کنید و شکل یک منحنی را به خود بگیرید.



۲۸-۲- سانکاتاسانا (حالت صندلی)

روش: بایستید و پاها را حدود ۳۰ سانتیمتر باز کنید. دستها را جلوی بدن بکشید و آنها را شل و آویزان نگهدارید. زانوها را خم کنید و باسن را آنقدر پایین بیاورید تا رانها به موازات زمین قرار گیرند. باید چنین به نظر آید که شما روی یک صندلی نشسته‌اید.



۲۹-۲- ساسانگاسانا (حالت خرگوش)

روش: روی زمین زانو بزنید. پنجه پا را روی زمین فشار دهید. آهسته سر را به عقب خم کنید، بالا را نگاه کنید. مچ پاها را با دست بگیرید.



۳۰-۲- ستو باندا سانا (حالت پل)

روش: به پشت روی زمین دراز بکشید، کناره رانها را با کف دستهایتان بگیرید، وزن را روی آرنجها بگذارید، سر و تنه را بلند کنید. سر را به عقب خم کنید، ستون فقرات را منحنی کنید، وسط سر را روی زمین تکیه دهید.



آهسته باسن را از زمین بلند کنید، منحنی خوبی از پاشنه پا تا وسط سر به وجود بیاورید.
کف دستها را روی رانها قرار دهید.
ملاحظات: از آنجایی که این حالت کمی دشوار است، مراقب باشید که به خود فشار نیاورید.



۳۱-۲- ستو باندا ساروانگاسانا (حالت ایستادن روی شانه به صورت پل)

روش: به پشت بخوابید، دستها را اطراف بدن قرار دهید و پاها را با زاویه ۹۰ درجه بلند کنید. تنه را به حالت عمودی درآورید، چانه را به سینه فشار دهید. همزمان با بلند کردن تنه، ساعد را برای نگهداری پشت بلند کنید. حالا در حالت ساروانگاسانا (ایستادن روی شانه) هستید. با نگهداری پشت به خوبی زانوها را یکی یکی یا با هم خم کنید، کف پاها را با فاصله‌ای حدود ۳۰ سانتیمتر از یکدیگر روی زمین بگذارید. قبل از درآمدن از حالت، در صورت امکان، آهسته پاها و تنه را بلند کنید به حالت ساروانگاسانا درآید و سپس پایین بیایید.



۳۲-۲- سیمهاسانا (حالت شیر)

روش: زانو بزنید، انگشتان پا چسبیده به هم و زانوها را حدود ۳۰ سانتیمتر از هم نگهدارید. روی پاشنه‌های بالا آمده به عقب بنشینید، بنا بر این فقط انگشتان و زانوها با زمین تماس دارند. سپس، کمی به جلو متمایل شوید، دستها و انگشتان را بکشید، کف آنها را روی زانوها بگذارید. بازدم انجام دهید و عضلات شکم را مانند اودیانا باندا (کشیدن ماهیچه‌های شکم) به داخل بکشید. بگذارید زبان تا آن حدی که امکان دارد بیرون بیاید و با چشمها به وسط ابروها خیره شوید. تمام بدن را سفت کنید، دم انجام دهید، بدن را راست کنید.



۳۳-۲- سویتا واجر آسانا (حالت باسن خمیده)

روش: روی زمین بنشینید. واجر آسانا (حالت نشیمنی) انجام دهید، کف دستها را روی رانها بگذارید. آهسته سر را به عقب خم کنید، ستون فقرات را هلالی کنید، وسط سر را روی زمین بگذارید و یک منحنی بسازید.

توجه: این حالت در واقع همان متسی آسانا (حالت ماهی) می باشد. با فرق این که در واجر آسانا پا انجام می شود.



۳۴-۲- تولانگولاسانا (حالت ترازو)

روش: به پشت بخوابید و پادماسانا (لوتوس) انجام دهید. تمام لوتوس و کفها را بالا بیاورید مچها را با مشت بسته شده رو به پایین زیر کفها قرار دهید. تنه را نیز بلند کنید و تعادل خود را در این حالت حفظ کنید.



۳۵-۲- اوتی تا دانوراسانا (حالت خمیده بالا)

روش: به حالت چهار دست و پا روی زمین درآئید. ساعد چپ را به موازات و زیر خط شانه روی زمین قرار دهید. کف دست چپ صاف روی زمین باشد. زانوی راست را روی زمین بگذارید. بدن باید روی پای راست و دست چپ تکیه کند. با دست راست قوزک چپ را بگیرید. وزن بدن را روی دست چپ و پای راست، بخصوص روی آرنج چپ پخش کنید. پشت را شل کنید و به آرامی پای چپ را بدون این که قوزک را رها سازید، بالا بیاورید. به سقف نگاه کنید. آهسته روی زمین پایین بیائید و حالت را با گرفتن مچ راست با دست چپ، از طرف دیگر تکرار کنید.

ملاحظات: از گرفتن قوزک راست توسط دست راست یا قوزک چپ توسط دست چپ خودداری کنید. **توجه:** این حالت را خانمها هنگام عادت ماهانه و یا در دوران حاملگی می‌توانند تمرین کنند. در برطرف کردن سفتی عضلات پشت کمک می‌کند.



۳۶-۲- اوتی تا کورماسانا (حالت لاک پشت بر خاسته)

روش: بنشینید، پاها را به جلو دراز کنید. زانوها را به طرف تنه خم کنید. تنه را هم کمی خم کنید. پای راست را بگیرید و آهسته پشت سر قرار دهید. تعادل را خوب حفظ کنید، پای چپ را بگیرید و پشت سر بگذارید. در ناحیه قوزک، هر دو پا را به هم بیچانید. کف دستها را در هر دو طرف کفها روی زمین قرار دهید. با قرار دادن وزن روی دستها، تنه را از زمین بلند کنید.



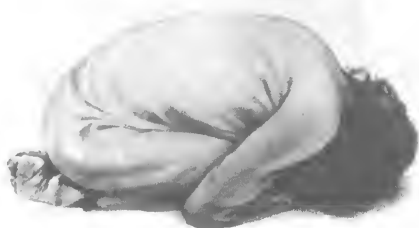
۳۷-۲- اوتی تا پادماسانا (حالت لوتوس برخاسته)

روش: به حالت پادماسانا (لوتوس) روی زمین بنشینید. کف دستها را در کنار رانها روی زمین قرار دهید. با نهادن وزن روی کف دستها، تنه و لوتوس را از زمین بلند کنید.



۳۸-۲- اوتی تا پاچی موتاسانا (حالت خمیده به جلو برخاسته)

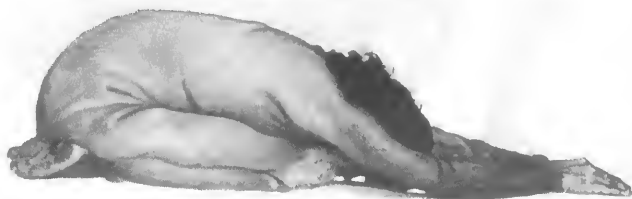
روش: به پشت بخوابید، پاها را دراز کنید و دستها را دو طرف بدن بگذارید. تنه و پاها را همزمان بلند کنید، روی باسن تکیه کنید. آهسته دستها را بلند کنید و شستها را بگیرید. تعادل را به خوبی روی باسن حفظ کنید. سر بین دو دست و نگاه به طرف بالا باشد.



۳۹-۲- و اجراسانا (حالت باسنی)

روش:

نوع اول: روی زمین در حالت و اجراسانا (دو زانو) بنشینید. تنه را به جلو خم کنید، پیشانی را روی زمین قرار دهید. کف دستها روی زمین زیر صورت و زانوها باشند. مطمئن شوید که کفها و پاشنه‌ها با هم تماس داشته باشند.



نوع دوم: حالت قبل را تکرار کنید، دستها را از روی سر دراز کنید و کف دستها را روی زمین قرار دهید.



۴۰-۲- واجرا تولانگولاسانا (حالت توازن باسنی)

روش: روی زمین در حالت واجراسانا (دو زانو) بنشینید. دستها را زیر زانوهای خود آورید و آنها را بلند کنید. تعادل روی پاها حفظ شود.



۴۱-۲- واکراسانا (حالت کچ)

روش: روی زمین در حالت واکراسانا (دو زانو) بنشینید. کف دستها را جلوی زانوها بگذارید، به اندازه ۶۰ سانتیمتر آنها را از یکدیگر باز کنید. آهسته آرنجها را خم کنید و ران راست را روی آرنج چپ قرار دهید. پای راست را صاف نگهدارید. پای چپ را بلند کنید و آن را مقابل دست چپ بیاورید. پای راست و چپ را به هم بیچانید. دست راست باید بین دو ران باشد و کف آن روی زمین قرار گیرد. تعادل روی کف دستهاست و پاها بالای زمین قرار گرفته‌اند. آهسته پایین بیایید و با گذاشتن ران چپ روی آرنج راست، حالت را از طرف دیگر تکرار کنید.



۴۲-۲- واتاپاناسانا (حالت پا و زانو)

روش: صاف بایستید. پای چپ را بالا بیاورید به کشالهٔ ران راست تکیه دهید. دستها را ببندید، کف دستها را به هم بچسبانید و مقابل سینه نگهدارید. آهسته، پای راست را خم کنید تا زانوی چپ بتواند با زمین تماس گیرد. پایین بیاید و با بالا آوردن پای راست، حالت را تکرار کنید.



۴۳-۲- ریکشاسانا (حالت درخت)

روش: بایستید. تمام وزن را روی پای راست بگذارید و پای چپ را به طرف بالا خم کنید، آن را روی کشاله ران راست قرار دهید. کف دستها را به هم بچسبانید مقابل سوراخ بالای سر ببرید. آهسته پایین بیایید و حالت را با گذاشتن تمام وزن روی پای چپ از طرف دیگر تکرار کنید.

تنوع: بایستید. تمام وزن روی پای راست باشد. پای چپ را خم کنید طوری که کف پای چپ در طول قسمت داخلی ران راست قرار گیرد و پاشنه چپ با قسمت تناسلی تماس داسه باشد، بقیه این حالت را مانند حالت اصلی درخت ادامه دهید.



۴۴-۲- یوگا نیدر آسانا (خواب یوگی)

روش: به پشت دراز بکشید. پای راست را با هر دو دست بالا آورید، شانه راست و سر را به طرف جلو خم کنید. قوزک راست را پشت گردن مانند اُم کراسانا (حالت اُم) قرار دهید. همین کار را با پای چپ انجام دهید، تا پاها در ناحیه قوزک روی هم بیفتند. دستها را دایره وار به پایین آورید به نحوی که در زیر کفلهای به هم برسند.



بنا بر این گردن شما روی محل تلاقی قوزکها تکیه می‌کند. تنفس معمولی است. تا حدی که راحت هستید در این حالت بمانید و سپس به آرامی به عکس ترتیبی که حالت را انجام دادید، از آن خارج شوید.

قسمت پنجم

پرانا یا ماہا

«پرانایاما» به معنای کنترل پرانا می‌باشد. «پرانا» اصل حیات واقعی ماست، نیروی مطلق که همه جا حاضر است و سبب حتی کوچکترین حرکات (به طور مثال، تغییرات روانی و فکری) می‌شود. ما قادریم هفته‌ها بدون غذا، روزها بدون آب و دقایقی نیز بدون هوا زنده باشیم، اما بدون پرانا حتی برای یک آن، نمی‌توانیم زنده بمانیم. با تمرین مرتب پرانایاما نه تنها قادر خواهیم بود پرانایی که در عملکرد با ماست، کنترل و هدایت کنیم بلکه خواهیم توانست پرانای جهانی را نیز کنترل و هدایت کنیم. این کار توسط فکر ما، یعنی عاملی که باعث جهت دادن به پرانا می‌شود انجام می‌گیرد.

قدیس باگاوآن پاتانجالی، پدر فلسفه یوگا می‌گوید «یوگا، یعنی کنترل فکر». کسانی که روی پرانای درونی خویش کنترل دارند، می‌توانند آن را در سیستم ذخیره کنند و به وسیله آن، یعنی با انتقال فکری مقداری از پرانای ذخیره شده به شخص محتاج، وی را شفا دهند. این افراد قادرند حتی فقط با تماس خود، دردهای زیادی را بهبود بخشند. در هر حال، چنین افرادی باید از به کار بردن قدرت خویش به منظور خودنمایی و نمایش حذر کنند زیرا این مسئله حتماً منجر به سقوط آنها از راه خودشناسی خواهد شد.

کوشش یوگا برای به دست آوردن نیروی جسمانی نیست. اگر چه چنین قدرتهایی به خودی خود از یوگا حاصل می‌شود، ولی در واقع هدف یوگا سلامتی کامل، خوشبختی و آرامش فکر است؛ و اعتقاد بر این است که این اهداف را باید در همین جا و همین حالا به دست آورد و نه بعد از این زندگی. هدف دیگر یوگا بخشیدن سلامتی کامل، خوشبختی و آرامش فکر به دیگر همنوعان است.

علامت خارجی پرانا، تنفس است. ما حدود پانزده بار در هر دقیقه نفس می‌کشیم و در تنفس معمولی حدود نیم لیتر هوا را داخل و خارج می‌کنیم. اگر کمی نیرو مصرف کنیم و دم عمیق انجام دهیم، می‌توانیم یک لیتر و نیم دیگر هوا را به درون بکشیم. در افزودن به بازدم معمولی، اگر نیروی بیشتری برای بازدم مصرف کنیم، می‌توانیم یک لیتر و نیم دیگر از هوای ذخیره را خارج کنیم. در هر حال، حتی پس از این بازدم عمیق، باز هم یک لیتر و نیم دیگر هوای بی‌مصرف باقی می‌ماند. با یک حساب ساده، می‌توانید به خوبی دریابید که پس از هر بازدم عمیق یا هر دم عمیق، چقدر هوا می‌توانید به درون بکشید.

لیتر	۰/۵	هوای معمولی
لیتر	۱/۵	هوای ذخیره
لیتر	۱/۵	هوای مکمل
لیتر	۳/۵	جمعاً

اگر به این جمع، یک لیتر و نیم هوای بی‌مصرف را نیز اضافه کنید، پنج لیتر هوا به دست می‌آید که در واقع این مقدار، ظرفیت واقعی ششهاست. اکنون می‌توانید مقدار اضافی اکسیژن و پرانا را که با تنفس عمیق به دست می‌آید تصور کنید. این مقدار، تقریباً هفت برابر تنفس معمولی است. این مسئله به معنای غنی کردن خون از اکسیژن و پرانا است که به نوبه خود، طول عمر همراه با سلامتی به ارمغان می‌آورد. غنی بودن خون، در حقیقت بنیان سلامتی کل بدن است. خون زمانی غنی می‌شود که به قدر کافی اکسیژن و سایر عناصر مواد غذایی را دارا باشد. این موضوع نتیجه تنفس صحیح و عملکرد هاضمه است و با تمرین پرانا یا این مقصود را حاصل می‌کنید.

دستآورد اصلی «پرانا یا ما»، به گفته پاتانجالی چنین است: با تمرین پرانا یا ما غبار چینا (ماده فکری) برطرف می‌شود و ذهن برای دارانا (تمرکز) آماده می‌شود. بنا بر این پرانا یا ما، هم به خاطر سلامتی جسم و هم به خاطر سلامتی فکر، ارزش تمرین کردن را دارد. طرز نشستن برای پرانا یا ما، هر طرز نشستنی را تا آنجا که ستون فقرات صاف و دستها روی زانو باشند، می‌توان برای تمرین پرانا یا ما انتخاب کرد. ولی اگر یکی از طرق نشستهای تمرکزی را انتخاب کنید، مفیدتر خواهد بود. حالت‌های اصلی تمرکزی عبارتند از: سیدها سانا (حالت کامل)، پادما سانا (لوتوس) و سواسیتیک آسانا (حالت دلدیزیر). تمرین اوجایی پرانا یا ما را می‌توان در حال ایستاده یا حتی قدم زدن نیز انجام داد.

محدودیت زمانی برای پرانایاما، هیچ محدودیت زمانی برای تمرینهای این بخش داده نشده است. در تمرینهایی که زمان ذکر نشده، تمرین کننده باید احتیاط کند، به قدر ظرفیت خود تمرین کند.

توجه و هشدار: پرانایاما تمرینی بسیار قوی است و می تواند در انسان نیروهای فوق العاده ای ایجاد کند. کسانی که موافق قوانین یاما و نیاما (فرمانهای اخلاقی یوگا) نیستند و همچنین کسانی که کنترل کافی روی افکار نفسانی ندارند ممکن است در راه استفاده نادرست از این نیروها وسوسه شوند. پنا بر این دسترسی به پرانایاما باید با احتیاط صورت گیرد. حتی در موقع تمرین، احساس کنید در حال بازی با چیز خطرناکی مثل افعی هستید.

از آنجایی که سر و کار شما با اعضای حساسی چون ششها، قلب و مراکز اعصاب است، باید کاملاً دقت کنید که با تمرین اضافی هیچ قسمتی از این سیستمها را خسته نکنید. این هشدار نباید باعث وحشت شود، زیرا هنگامی که پرانایاما با عقیده و توجه کامل به تمام دستورات داده شده تمرین شود، جای هیچ نگرانی نیست. بلکه بر عکس، پرانایاما باعث سلامت کامل، نیروی تحرک و آرامش بی نظیری خواهد شد.



۱- دیرگا سواسام (تنفس عمیق)

روش: در یکی از حالت‌های تمرکزی بنشینید. آرام بازدم انجام دهید. بعد به آرامی دم انجام دهید. در موقع انجام این کار، شکم و بعد قفسه سینه را باز کنید و بگذارید بیشترین مقدار هوا داخل شود. همچنین می‌توانید استخوان‌های ترقوه را نیز بالا بیاورید. وقتی سینه پر شود، عضلات شکم به طور اتوماتیک کمی منقبض می‌شوند. سپس، بدون حبس نفس، به آرامی بازدم عمیق انجام دهید. اول ترقوه را پایین بیاورید، بعد سینه و سپس شکم را منقبض کنید، یعنی یکی پس از دیگری. در موقع دم و بازدم، تنفس باید به صورت یک جریان مداوم باشد. این تنفس را آهسته و مداوم تکرار کنید. این روش باعث پرشدن ظرفیت ششها و خالی شدن آنها به طور صحیح می‌شود.

تذکر: هر دم باید از شکم شروع شود و هر بازدم از بالای ششها.



۲- نادی سودی (پالایش اعصاب)

روش: مرحله ۱: در یکی از حالت‌های تمرکزی بنشینید. فکر را آرام کنید. با تمرکز کامل، تنفس خود را برای یک دقیقه زیر نظر بگیرید. سپس، مانند ویشنو مودرا (صفحه ۱۹۴ را مشاهده کنید) عمل کنید و با شست بینی راست را ببندید. از بینی چپ، به آرامی بازدم انجام دهید و تا جایی که می‌شود هوا را بدون فشار وارد آوردن، بیرون دهید. در پایان این بازدم (ریچاکا)، آرام و بدون هیچ حرکت ناگهانی، دم (پوراکا) را از همان بینی چپ، شروع کنید. یک دم آرام، یکنواخت، طولانی و عمیق انجام دهید. در طول پوراکا، شکم را منبسط کنید و بعد وقتی سینه پر از هوا شد، عضلات شکم به طور اتوماتیک کمی منقبض می‌شود. بنا بر این حداکثر مقدار هوا وارد آن خواهد شد.

در پایان، به آرامی سوراخ بینی را با بستن قسمت چپ با انگشت چهارم و انگشت کوچک و آزاد کردن شست، عوض کنید. بازدم را به آرامی و یکنواخت، بدون هیچ حرکت ناگهانی شروع کنید تا جایی که حس کنید تقریباً شش‌ها خالی شده‌اند. در طول ریچاکا، در حالی که کنترل روی شش‌ها را حفظ می‌کنید، اجازه دهید سینه به آرامی جمع شود. پس از آنکه سینه جمع شد، کمی شکم را منقبض کنید تا حداکثر مقدار هوا بیرون رانده شود.

اکنون، بدون تکان سریع، دوباره دم را آغاز کنید، بگذارید هوا به طور آهسته و یکنواخت به درون جریان یابد. دوباره بینی را عوض نموده و همین فرآیند را تا حدی که برایتان راحت و مناسب است، تکرار کنید. تعداد دم و بازدمی را که بدون فشار و تقلا، در هر دور انجام می‌دهید بشمارید. در پایان، چند نفس معمولی بکشید، بدین وسیله به شما استراحت کافی داده می‌شود و برای یک دور دیگر آماده خواهید شد. توجه شود که در مرحله ۱، هیچ گونه حبس نفس یا محدودیت زمانی برای دم و بازدم وجود ندارد. این تمرین را به مدت چند هفته انجام دهید و به آن عادت کنید.



مرحله ۲: اکنون می‌توانید اندازه‌گیری زمان را برای دم و بازدم شروع کنید. در ابتدا، مطمئن شوید که طول زمان ریچاکا بیشتر از پوراکا است. آهسته، نسبت ۱ به ۲ را در پوراکا و ریچاکا به وجود آورید. به طور مثال، اگر دم پنج شماره طول می‌کشد، بازدم باید ده شماره باشد. سرعت هوایی که خارج می‌شود نصف سرعت هوایی است که داخل می‌شود. نسبت ۵ به ۱۰ را به مدت یک هفته تمرین کنید، سپس هر هفته به این مقدار بیفزایید تا ۶ به ۱۲، ۷ به ۱۴ و بالاخره ۱۰ به ۲۰ بشود. در اندازه‌گیری زمان پوراکا و ریچاکا، به جای شمارش ذهنی ساده ۱، ۲، ۳ و غیره، اُم ۱، اُم ۲، اُم ۳ و... را بشمارید زیرا بسیار سودمند است و هم دقیقاً اندازه‌تانیه را به شما می‌دهد. پس از رسیدن به نسبت ۱۰ به ۲۰، همین نسبت را حفظ کنید و طول مدت پوراکا و ریچاکا را اضافه نکنید، بلکه به جای آن تعداد تنفس را تا ۳۰ الی ۵۰ بار افزایش دهید.

فواید: نادی سودی باعث سبکبالی، هوشیاری ذهن، تقویت اشتها، هضم صحیح و خواب راحت می‌شود.

توجه: فقط در مرحله آخر این تمرین، شخص مجاز است به انواع دیگر پرانایاما که مستلزم حبس نفس (کومباکا) است مبادرت ورزد. اگر این موضوع را در نظر نگیرید و برای انجام سایر انواع پرانایاما عجله کنید، هیچ استاد یوگایی قادر نخواهد بود که شما را از افتادن در خطر، نجات بخشد.



۳- کاپال باتی (تابش جمجمه)

روش: ریچاکا و پوراکا را سریع انجام دهید. هر دو را با فشار و به تعداد زیاد تا حدی که راحت هستید انجام دهید، فشاری که به هر دو «ریچاکا و پوراکا» می‌دهید باید برابر باشد. کاپال باتی را می‌توان قسمت مقدماتی باستریکا (تنفس دمی) به شمار آورد. **ملاحظات:** در این تنفس به هیچ‌وجه عجله نکنید. در صورت بروز سرگیجه، تمرین را متوقف کنید.

مدت: در شروع چند بازدم را یک دور محسوب بنارید. به تدریج تعداد را بنا بر ظرفیت خود اضافه کنید تا به سه دور برسد.

توجه: این تنفس چون باعث نظافت کاسه سر می‌شود، کاپال باتی نامیده شده است. گرچه کاپال باتی یک کریا یا تمرین نظافتی است ولی قسمتی از پرانایاما محسوب می‌شود زیرا در فراگیری باستریکا مؤثر است.



۴- باستریکا (تنفس دمی)

روش: مانند کاپال باتی، پوراکا و ریچاکا را سریع تا آنجایی که راحت هستید انجام دهید، فقط کمی نیروی بیشتری در ریچاکا منظور دارید. وقتی تمام کردید، با انجام بازدم کامل و به دنبالش دم آهسته، ششها را پر کنید، تنفس را نگهدارید. در زمانی که حبس نفس کرده‌اید، گردن را خم کنید تا حدی که امکان دارد چانه را به سینه نزدیک کنید. تا آنجایی که راحت هستید نفس را نگه داشته، سپس بازدم انجام دهید. پس از بازدم، سر را آهسته بلند کرده و با بینی دم انجام دهید. این یک دور باستریکا را تشکیل می‌دهد.

توجه: به هیچوجه در انجام دادن این تنفس عجله نکنید، نفس را بیشتر از طاقت خود نگه ندارید. در صورت بروز سرگیجه، تمرین را متوقف کنید. مدت: از چند بازدم تا یک دور شروع کنید. به تدریج تعداد را مطابق ظرفیت خود اضافه کنید تا به سه دور برسد.

فواید: وقتی بدن سرد است، باستریکا به بدن گرما می‌بخشد. عمل هاضمه را بهتر می‌کند، بی‌حالی را برطرف و به مناوای آسم و یبوست کمک می‌کند. جریان خون را فعال می‌کند و تمام بدن را چابک می‌سازد.



۵- سیتالی (تنفس خنک کننده)

روش: زبان را از طول تا کرده، به شکل لوله در بیاورید. نوک زبان را بیرون دهان قرار دهید. هوا را با صدای هیس توسط این لوله به داخل کشیده، و تمام ظرفیت ششها را پر-نمائید. زبان را به داخل برده، دهان را بسته، تا حدی که راحت هستید حبس نفس کنید. از طریق بینی، آهسته بازدم انجام دهید. این یک دور را تشکیل می‌دهد. مدت: تا سه بار انجام دهید.

فواید: سیتالی یک تدبیر خیلی آسان برای خنک کردن بدن است. به بر طرف شدن گرما، تشنگی، گرسنگی و خواب کمک می‌کند.



۶- سیتکاری (تنفس نسیم)

روش: زبان را به طرف بالا تا کنید به نحوی که نوک آن با سقف دهان تماس بگیرد. دندانها را روی هم بگذارید هوا را با صدای هیس از بین دندانها به داخل بکشید، تمام ظرفیت ششها را پر کنید. این یک دور را تشکیل می‌دهد. مدت: تا سه دور انجام دهید. فواید: با در برداشتن خواص سیتالی، لته‌ها را نیز محکم می‌سازد.

۷- براهماری (زنبور عسل)

روش: با هر دو حفره بینی دم انجام دهید، تمام ظرفیت ششها را پر کنید. بازدم را با صدایی شبیه به صدای زنبور بیرون دهید. این صدا را در سر به وجود آورید طوری که احساس کنید رو یا پشت سقف دهان است. تا حدی که می‌توانید تکرار کنید. موقعی که براهماری انجام می‌دهید، دم عمیق و بازدم با صدای زنبور باشد.



۸- سوکا پوروکا (تنفس راحت)

روش: مرحله ۱: زمانی که با تنفس «نادی سودی» آشنا شوید، تکنیک سوکا پوروکا برایتان بسیار ساده خواهد بود. تنها تفاوت بین آنها، کامبکا یا حبس نفس است که بعد از هر پوراکا می‌آید.

در شروع تمرین، حبس نفس را با حداقل زمان شروع کنید، مثلاً نسبت ۱۰ - ۱۰ - ۲۰ برای پوراکا، کامبکا، و ریچاکا در نظر بگیرید. با این تناسب پنج یا شش نفس بکشید و به تدریج هفته به هفته، سه یا چهار تنفس بر آن بیفزایید، تا تعداد پرانایاما در دو یا سه نشست به سی الی پنجاه بار در روز برسد.

مرحله ۲: نسبت را به ۱۰ - ۱۵ - ۲۰ افزایش دهید. دوباره با پنج یا شش تنفس در روز شروع کرده، به تدریج تعداد را به سی الی پنجاه بار برسانید. وقتی تعداد بین سی تا پنجاه قرار گرفت، تدریجاً کامبکا را، هر بار پنج شماره افزایش دهید.

مرحله ۳: مرحله آخر نسبت ۱۰ - ۴۰ - ۲۰ خواهد بود. به این مرحله باید خیلی به کندی، ذره به ذره، در مدت زمان نه الی دوازده ماه رسید. وقتی به این مرحله رسیدید، دیگر احتیاجی نیست که نسبت را تغییر دهید، بلکه تعداد پرانایاماها را تا حدی که میلتان باشد افزایش دهید.

در طول انجام سوکا پوروکا، احساس کنید که تمام صفات معنوی مانند آرامش، شادی، عشق و شفقت با دم وارد سیستم بدن شما می‌شود. همچنین، احساس کنید که تمام صفات

شیطانی مانند حرص، طمع، خشم و حسادت با بازدم از شما جدا می‌شوند. این چنین تلقین ذهنی، برای تمرین کننده بسیار سودمند خواهد بود.

فواید: سوکاپورواکا به علاوه در برداشتن تمام خواص نادای سودی، کیفیت خون را نیز غنی می‌سازد و سلامت کامل جسم را تضمین می‌کند. با انجام سوکاپورواکا فکر بسیار روشن و استوار می‌شود و فرد می‌تواند به خوبی تمرکز کند.

۹- اوجایی (تنفس هیسی)

روش: در یک حالت تمرکزی بنشینید، پادماسانا (لوتوس) یا حالت کامل ارجح است. دهان را ببندید. بعد از یک بازدم کامل، آهسته و یکنواخت، در حالی که گلو تین (دهانه حنجره) را مقداری بسته‌اید، نفس را به داخل بکشید. گلو تین در انتهای حفره بینی قرار دارد، بنا بر این صدای ممتد و ملایم هیس در داخل سر شنیده می‌شود. این صدا باید از لحاظ اوج شدت، در درون و برون یکسان باشد. از هر اصطکاکی در بینی خودداری کنید. دم انجام داده، ظرفیت ششها را پر کنید. تا جایی که ممکن است حبس نفس کنید. سپس بینی راست را با دست بسته و آهسته از بینی چپ بازدم انجام دهید. اگر در حال ایستاده و راه رفتن این تمرین را انجام می‌دهید، بازدم می‌تواند از هر دو حفره بینی خارج شود.

ملاحظات: تنفس را با شتاب و بریده انجام ندهید. تنفس باید در درون و برون یکسان باشد. حتی از کوچکترین فشار باید خودداری شود.

مدت: محدودیت زمانی وجود ندارد. شخص می‌تواند در هر زمان و تا هر مدتی که مایل است انجام دهد.

فواید: اوجایی حرارت مغز را از بین می‌برد و حرارت هاضمه را افزایش می‌دهد. به بهبود آسم، مرض سل و سایر امراض ریوی کمک می‌کند. به رخساره درخشندگی می‌بخشد. توجه: استادان قدیمی یوگا را عقیده بر این بود که با این تمرین پیری و مرگ را می‌توان از بین برد.

«پرانایاما یک درمان علمی بر علیه تعایلات شیطانی فکر و تعیلات جنسی است».

قسمت ششم

بانداها

«باندا» به معنی بستن یا قفل کردن است. تمرین بانداها موجب حبس (بستن) پرانا یا انرژی حیاتی می‌شود، و هدایت این انرژی به مراکز مختلف اعصاب و غدد به وسیله تمرکز انجام می‌گیرد.

بانداها را باید زیر نظر مستقیم مربی فرا گرفت و با دقت زیاد تمرین کرد.



۱- جالاندرا باندا (قفل چانه)

روش: سر و گردن را طوری خم کنید که چانه روی سینه فشار وارد نموده و موجب قفل چانه شود. این تمرین را می‌توانید در موقع پرانایاما انجام دهید، یعنی در زمانی که کومباکا یا حبس نفس انجام می‌شود.

فواید: جالاندرا باندا، حبس نفس را در موقع پرانایاما آسان می‌سازد. همچنین فشار نفس را در موقع پرانایاما، افزایش می‌دهد.

۲- مولا باندا (قفل مقعد)

روش: اسفنگترهای مقعد را منقبض کنید. حس کنید که تمام مقعد به داخل کشیده می‌شود و این حالت را حفظ کنید. این باندا، در موقع پرانایاما تمرین می‌شود. ملاحظات: وقتی این باندا تمرین می‌شود، اعضای تناسلی هم به طرف بالا کشیده می‌شوند، بنا بر این باید مراقب باشید که فشار زیاد وارد نشود. فواید: مولا باندا، انرژی جنسی را برعکس جریان معمولی آن که رو به پایین است به طرف بالا هدایت می‌کند. شب ادراری را تحت کنترل در می‌آورد و در حفظ رهبانیت مؤثر است. همچنین فواید پرانایاما را در موقع حبس نفس بیشتر می‌کند.

۳- اودیاباندا (کشیدن شکم)

رجوع شود به حائلهای پرورشی، بخش اول، ص ۱۰۹

۴- باندا تریا (قفل سه گانه)

روش: قفل سه گانه، مجموعه‌ای است از جالاندرا باندا (قفل چانه)، مولا باندا (قفل مقعد) و اودیانا باندا (کشیدن شکم) و در موقع پرانایاما تمرین می‌شود. پس از دم، حبس نفس کرده، مولا باندا را تمرین کنید. در موقع حبس نفس، با مولا باندا و جالا باندا تمرین کنید و موقع بازدم، اودیانا را تمرین کنید.

ملاحظات: از آنجایی که باندا تریا، تمرین پرتوان و پیچیده‌ای است، باید آن را صحیح و با کمک مربی آموخت. زمانی باید آن را آموخت که شخص نادی سودی و پرانایاماهای دیگر را به طور کامل فرا گرفته باشد. باید بسیار مراقب بود که هیچ فشار غیر ضروری وارد نشود. فواید: باندا تریا تمام بدن را مملو از پرانا می‌کند. به متحد کردن پرانا و آپانا (حرکات بالا و پایین انرژی حیاتی) کمک می‌کند. همچنین به بیدار شدن نیروی روانی، کوندالینی، کمک می‌کند.

قسمت هفتم

مودراها

«مودرا» به معنای قفل کردن (مُهر کردن، بستن) آمده است و مودراها با فکر ارتباط دارند. تمرین مودراها باعث ثابت شدن فکر روی نقطه مورد نظر می‌شود.



۱- چین مودرا (سمبل خرد)

روش: دستها را روی زانوها تکیه دهید. کف دستها را که رو به پایین هستند، کشیده نگه دارید. در هر دست، نوک انگشت شست با نوک انگشت اشاره تماس یابد. سه انگشت دیگر رو به پایین باشند.

این مودرا را فقط در حالتی که دستها مورد استفاده نیستند می‌توان انجام داد. به طور مثال، وقتی دستها برای بستن بینی در نادی سودی و شمارش تعداد سایر پراناایما استفاده می‌شود، این عمل انجام پذیر نیست.

فواید: چین مودرا در موقع تمرکز کمک می‌کند که شخص مقصود زندگی را به یاد داشته باشد. همچنین سبب افزایش فواید پراناایما می‌شود.

توجه: احتمالاً شما تعجب می‌کنید که چطور نام «سمبل خرد» به این مودرا داده شده است. دلیلش این است که هر انگشت دست معرف چیز بخصوصی است. شست معرف وجود متعالی و جهانی است. انگشت اشاره معرف خودیت فرد است. انگشت وسط نمایانگر درون، انگشت چهارم نمایانگر خیال‌بافی‌های ذهنی و انگشت کوچک نمایانگر اعمال دنیوی و عکس‌العمل آنهاست. در موقع انجام چین مودرا (نشانه خرد)، شخص از تمام قوای دنیوی چشم‌پوشی می‌کند و خود را به طرف مبدأ اعلیٰ بالا می‌کشد. با نظاره کردن بر تلاشهای خودیت شخص، مبدأ اعلیٰ با محبت خم شده او را نظاره می‌کند. پس، یکی شدن جهان با خودیت فرد با این مودرا (سمبل خرد)، نشان داده می‌شود.



۲- ویشنو مودرا (بستن ویشنو)

روش: انگشتها را بسته و کف دست راست را نگاه کنید. انگشتان اشاره و وسط را با ته شست نگهدارید. دو انگشت دیگر را به بالا بکشید.

ویشنومودرا در طول پرانایاما، موقعی که حفره بینی بسته یا عوض می‌شود (مانند نادی- سودی) استفاده می‌گردد. در این مورد بخصوص، شست برای بستن بینی راست و دو انگشت آخر برای بستن بینی چپ استفاده می‌شود.

فواید: این مودرا، بستن یا عوض کردن حفره‌های بینی را در موقع پرانایاما آسان می‌کند.



۳- شان ماخی مودرا (بستن شش جهتی)

روش: در یکی از حالت‌های تمرکزی بنشینید و آرنجها را تا سطح شانه‌ها، در هر دو طرف بالا بیاورید. گوش را با شست و چشم را با قرار دادن انگشتان اشاره نزدیک مژه‌های پایین ببندید. انگشتان وسطی را در دو طرف پره‌های بینی قرار دهید تا بوسیله آنها بتوانید یکی از سوراخهای بینی یا در صورت لزوم هر دوی آنها را ببندید. با قرار دادن انگشت چهارم روی لب بالا و انگشت کوچک روی لب پایین، دهان را ببندید. سپس نفس آرام و عمیق بکشید. نفس را حبس کند و بینی را توسط انگشت وسط ببندید. مقارن با این عمل، مولا باندا (بستن مقعد) را انجام دهید، یعنی مقعد و دستگاه تناسلی را ببندید. تا زمانی که راحت هستید، این مودرا را نگهدارید. مولا باندا و حفره‌های بینی را آزاد کنید و آهسته بازدم انجام دهید.

ملاحظات: در تمام مودرا بسیار مراقب باشید که به چشمها فشار شدید وارد نشود، یا مولا باندا بیش از ظرفیت نگهداری نشود. از آنجایی که این یک تمرین پیشرفته است، شخص نباید قبل از مهارت در حالت‌های معمولی یوگا و یا تمرین تنفسی نادی سودی مبادرت به تمرین آن کند.

فواید: شان ماخی مودرا کمک بزرگی در تمرین پراتیهارا یا کنترل اعصاب است زیرا فکر خویشتن گرا شده و به تمرکز کمک می‌کند.



۴- وپاری تاکارانی مودرا (بستن به عکس)

روش: به پشت بخوابید و دستها را دو طرف بدن بگذارید. به آرامی پاها و سپس باسن را از زمین بلند کنید. ساعد را به منظور نگهداشتن پشت بلند کنید و دستها را به همین منظور کمی بالاتر از کفها بگذارید.

ملاحظات: لزومی ندارد که تنه را مانند ساروانگاسانا (ایستادن روی شانه) نگهدارید. اگر بدن در یک زاویه مستقیم باشد، کافیست.

فواید: این مودرا حرارت گوارشی را بیشتر کرده و انرژی حیاتی جوانی را تازه می‌گرداند. توجه: در بدن انسان، خورشید زیر ریشه ناف و ماه بالای سقف دهان قرار دارد. با این مودرا، خورشید در بالا و ماه در پایین واقع می‌شوند. به همین جهت، نام آن «بستن بر عکس» است.



۵- سامباوی مودرا، برومادیا دیریشتی (خیره شدن به وسط دو ابرو)

روش: به آجنا چاکرا که بین دو ابرو واقع شده توجه کنید. تصویر ذهنی ایشتا دیواتا یا معبود مورد پرستش خود را به این قسمت بیاورید. چشمها را می‌توان نیمه باز نگه‌داشت (پلکها به هم بخورند اشکالی ندارد).

طریق دیگر انجام سامباوی مودرا این است: در حالی که چشمها همچنان به وسط دو ابرو خیره شده‌اند تصویر ذهنی را به طرف جلو و عقب ببرید. احساس کنید که با معبود مورد علاقه خود (دیواتا) در تماس هستید و روی او تمرکز کنید.

ملاحظات: روش اول مطمئنتر از روش دوم است. مواظب باشید که چشمها را خسته نکنید. بعد از تمرین، آنها را ببندید تا کاملاً استراحت کنند.

فوائد: این مودرا به برقراری فکر روی یک نقطه کمک می‌کند. گفته شده که در درمان بیخوابی مفید است.



۶- ماه‌ها مودرا (بستن بزرگ)

روش: روی زمین بنشینید، پاها را به جلو دراز کنید. پای چپ را خم کنید، پاشنه آن را زیر مقعد قرار دهید، طوری که فشار آن را روی مقعد حس کنید. به جلو خم شوید، انگشتان پا را با دستها بگیرید. نفس بکشید و سپس حبس نفس کنید و جالاندراباندا (قفل چانه) را انجام دهید. به وسط دو ابرو خیره شوید. بیشتر به جلو خم شوید، بدون هیچ گونه فشار و تا حد اکثر امکان حالت را تا حدی که راحت هستید نگهدارید. از حالت خارج شوید و نفس را آزاد کنید. با خم کردن پای راست، حالت را تکرار کنید.

فواید: ماه‌ها مودرا به درمان اختلالات گوارشی، بواسیر، بزرگی طحال، یبوست، سوء هاضمه و سایر عوارض شکمی کمک می‌کند.

توجه: حالت این مودرا تقریباً شبیه به جانوشیرشاسانا (سر به زانو) است با این تفاوت که در این مودرا حبس نفس اضافه می‌شود.



۷- ناماسکارا مودرا (بستن سلامی)

روش: کف دستها را به هم چسبانده، وسط سینه نگهدارید. انگشتان دستها به طرف بالا می‌باشد.

توجه: در هندوستان، این حالت سستی سلام یا درود است.

۸- اسوینی مودرا (بستن اسبی)

روش: اسفنکترهای مقعد را منقبض کنید. احساس کنید که تمام مقعد به طرف داخل کشیده و مکیده می‌شود و در همین حالت نگهدارید. سپس اسفنکترها را چندین بار منقبض و منبسط کنید.

اسوینی مودرا را در هر حالت تمرکزی می‌توانید انجام دهید، همچنین در حالت ساروانگاسانا (ایستادن روی شانه) یا سیرشاسانا (ایستادن روی سر).

فواید: این مودرا کمک به برطرف شدن یبوست و بواسیر می‌کند. غدد جنسی و اعصاب این ناحیه را تقویت می‌کند.

توجه: اسوینی مودرا و مولا باندا مانند یکدیگرند با این تفاوت که در مولا باندا انقباض و انبساط اسفنکترها مورد نظر نیست.

۹- یوگا مودرا (بستن یوگی)

رجوع شود به حالت‌های پرورشی، بخش اول، ص ۱۱۵

«تنبلی را با استراحت اشتباه نگیر. شش تنبلی بی‌تحرک است. هیچ تمایلی به کار ندارد. پر از رفوت و بی‌تفاوتی است. او تعبی است. در عوض کسی که تمرین استراحت می‌کند، در واقع فقط خشکی در می‌کند. او دلمرای قدرت، نیرو، انرژی حیاتی و توان است. هیچ‌گاه اجازه نمی‌دهد حتی ذره‌ای از انرژی‌اش به هدر رود. او کارها را به بهترین وجه در کمترین زمان انجام می‌دهد».

سوامی سوانندرا

قسمت هشتم

شات کریاها

(شش تمرین نظافتی)

منظور از «کریا» در واقع عمل است. در هاتا یوگا، کریا به طور اخص به روشهای نظافتی اطلاق می‌شود. منظور از شات، «شش» است. این شش تکنیک نظافتی چنانچه صحیح عمل شود، در حفظ سلامت کامل بسیار مؤثر است. در حقیقت برای پالایش سیستمهای آلوده بدن مؤثرترین روش است.

تمرین ۱

دائوتی (پاکسازی معده)

چهار نوع دائوتی وجود دارد:

واسترا (دائوتی پارچه)

جالا (دائوتی آب)

آگنی سارا (دائوتی آتش)

واری سارا (دائوتی باد)



۱-۱- واسترا (دائوتی پارچه)

روش: یک تکه پارچه تمیز به پهنای ۷ سانتیمتر و به طول چهار متر بردارید. لبه‌های آن باید دوخته شده باشد و هیچ گونه نخ‌کشی نباید داشته باشد. در آب و صابون شسته شده باشد. موقع تمرین آن را در آب ولرم خیس کنید و سپس فشار دهید تا آب خارج شود. سپس، به آرامی یک سر آن را داخل دهان کرده و فقط به اندازه ۳۰ سانتیمتر از آن را ببلعید. بگذارید چند دقیقه به همین ترتیب بماند، به آرامی آن را بیرون بکشید. عجله و فشار به کار نبرید. به تدریج مقدار بلعیده شده را بیشتر کنید تا جایی که تمام چهار متر را ببلعید و به آرامی بیرون بکشید.

ملاحظات: مراقب باشید که این تمرین همیشه با معده خالی انجام شود.

فواید: واسترا دائوتی به درمان صفرا، بلغم، زخم معده و سایر اختلالات گوارشی کمک می‌کند.



۲-۱- جالا (دائوتی آب)

روش: چهار یا پنج لیوان آب نیم گرم، ترجیحاً با کمی نمک، میل کنید. بعد از چند دقیقه، اودیانا باندای شدید انجام دهید (کشیدن شکم به طرف داخل)، روده‌ها را خوب تکان دهید. با دست به معده فشار بدهید و سپس آب را استفراغ کنید. اگر آب به طور طبیعی بالا نیامد، از انگشتان برای بیرون آوردن آن استفاده کنید.

فواید: تمام ناتمی‌زیه‌ها، بلغم و صفرا توسط این عمل شسته و خارج می‌شوند.

۳-۱- آگنی سارا (دائوتی آتش)

روش: بنشینید یا بایستید. با کمی فشار تمام نفس را خارج کنید. سپس ماهیچه‌های شکم را با حرکات تند، به طرف داخل و خارج تکان دهید و تا زمانی که راحتید ادامه دهید. به تدریج تعداد حرکات را بیفزائید حتی چنانچه راحتید تا صد بار هم می‌توانید تکرار کنید. قبل از آنکه خسته شوید توقف کنید، بگذارید که نفس داخل شود. این فرآیند، یک دور را تشکیل می‌دهد. ملاحظات: داخل کشیدن شکم نباید بیشتر از ظرفیت شخص باشد. آگنی سارا دائوتی برای اختلالات جریان خون، همچنین برای ناراحتیهای عمده شکمی ضرر دارد. زمان: آگنی سارا دائوتی را می‌توان هر نوبت، دو یا سه دور تمرین کرد. فواید: این حالت به قدرت هاضمه کمک می‌کند و در درمان انواع ناراحتیهای معده مؤثر است. حرکات دودی شکل روده‌ها را افزایش می‌دهد و به بهبود یبوست کمک می‌کند. همچنین در بر طرف کردن چربیهای شکم مؤثر است.

۴-۱- واری سارا (دائوتی باد)

روش: بنشینید یا بایستید. گردن را به جلو بکشید، ماهیچه‌های حنجره را آزاد بگذارید. هوا را با دهان بمکید و فرو دهید. شکم را تا جایی که مقدور است به راحتی پر از هوا کنید. نولی کریا را انجام دهید (جدا کردن و چرخش ماهیچه‌های مستقیم شکم) و همچنین اودیانا باندا (کشیدن شکم به داخل) را عمل کنید. پس از چند لحظه، هوا را بیرون دهید. اگر مقداری هوا از مقعد خارج شد، اشکالی ندارد. فواید: به بیرون راندن گاز معده کمک می‌نماید.

تمرین ۲

باستی (پاکسازی روده)

دو نوع باستی وجود دارد:

ستالا (باستی خاک)

جالا (باستی آب)



۱-۲- ستالا (باستی خاک)

روش: روی زمین بنشینید، پاها را به جلو دراز کنید. با دستها سستها را بگیرید. سر را به طرف زانو مانند پاچیموتاناسانا خم کنید، ولی زیاد خم نشوید. عضلات شکم را شل کنید و با تکان دادن به طرف بالا و پایین آنها را حرکت دهید. در طول این حرکت، اگر مقدور است مولا باندا (قفل مقعد) را نیز انجام دهید.

ملاحظات: ستالا باستی باید با معدۀ خالی تمرین شود. در موقع تمرین بیش از اندازه به خود فشار نیاورید.

فواید: ستالا باستی در برطرف کردن گاز شکم مؤثر است، همچنین عمل تخلیه را تسهیل می‌کند.

۲-۲- جالا (باستی آب)

روش: به حالت چمباتمه در وان یا در رودخانه بنشینید طوری که آب تا بالای زانوها برسد. اودیانا باندا (کشیدن شکم) را انجام دهید، هوا را از داخل بدن خارج کنید. سپس نولی کریا کنید (جدا کردن و چرخش ماهیچه‌های مستقیم شکم). مقعد را با انجام دادن اسوینی مودرا (بستن اسبی) باز کنید. در این حالت، در شکم حالت خلج ایجاد می‌شود و آب بلافاصله داخل روده بزرگ می‌شود. بایستید و آب داخل شده را از طریق اودیانا باندا و اسوینی مودرا خارج کنید. **فواید:** جالا باستی تمام ناخالصیهای روده‌ها را تمیز می‌کند.

توجه: این حرکت از ستالا یا باستی خاک بیشتر مؤثر است. ضمناً این تمرین فقط هر از گاهی مناسب است. اگر برای شما باز کردن و بازنگهداشتن مقعد مشکل است، یک لوله کاملاً چرب از جنس پلاستیک نازک یا لاستیک که حدود ۱۲ سانتیمتر طول داشته باشد را می‌توانید داخل مقعد بگذارید.

تمرین ۳

بِتی (پاکسازی بینی)

دو نوع نظافت بینی وجود دارد:

جالا (بِتی آب)

سوترا (بِتی ریسمان)



۱-۳- جالا (یتی آب)

روش: آب را از بینی داخل و از دهان خارج کنید. سپس، آب را از دهان داخل کنید و از سوراخهای بینی خارج کنید.

فواید: جالا یتی از سرماخوردگی جلوگیری می‌کند و باعث نظافت حفره‌های بینی می‌شود.



۲-۳- سوترا (نتی ریسمان)

روش: ریسمان نرمی بردارید و یک سر آن را داخل سوراخ بینی کنید، سر دیگر ریسمان را در دست داشته باشید. دم آهسته و عمیق انجام داده و ریسمان را به داخل بکشید. آهسته آن را بیرون بکشید. این عمل را با هر دو حفره بینی انجام دهید و آنها را تمیز کنید.

فواید: این عمل باعث نظافت و پاکی حفره‌های بینی می‌شود و بنا بر این تنفس را آسان، راحت و یکنواخت می‌سازد.

تمرین ۴

ترا تا کام (خیره شدن)



روش: تراتاکام را می‌توان روی یک شیء خارجی یا روی یکی از قسمت‌های بدن خود انجام داد. عکسی از معبود پرستیدنی خود یا استاد معنوی و یا هر قدیسی که مایلید، انتخاب کنید. شما حتی می‌توانید شعله شمع، لامپ الکتریکی کوچک یا هر شیء کوچک براقی، مثلاً یک نقطه نورانی را انتخاب نمایید. شیء را به موازات چشم قرار دهید، فاصله آن با چشم نه خیلی دور و نه خیلی نزدیک باشد. به طور مدام، بدون به هم زدن مژه به آن نگاه کنید و تا حدی که خسته نشوید ادامه دهید.

وقتی تراتاکام را روی قسمتی از بدن انجام می‌دهید، معمولاً نوک بینی یا وسط دو ابرو برای این کار مناسبتر است. این دو به نامهای ناسگرا دریشتی و برومادیا دریشتی خوانده می‌شوند.



ملاحظات؛ از وارد آوردن هرگونه فشار زائد به چشمها خودداری کنید. تراناکام باید با ملامت و دقت تمرین شود. کسانی که ناراحتی چشمی دارند، باید قبلاً با متخصص یوگا مشورت کنند. فواید؛ این تمرین باعث پرورش تمرکز فکر می‌شود، همچنین دید چشمها را تقویت می‌کند.

تمرین ۵

نولی کریا (جداسازی و چرخش ماهیچه‌های مستقیم شکمی)

رجوع شود به حالت‌های پرورشی، بخش ۱، ص ۱۱۰

تمرین ۶

کاپال باتی (تابش جمجمه)

رجوع شود به پرانایاما، ص ۱۸۱

پیوست

طبقه‌بندی تمرینهای

هاتا یوگا

لیست زیر شامل سه طرح پیشنهادی برای تمرینهای یوگا در سطح مبتدی، متوسطه و پیشرفته است:

نخست دوره مبتدی (۳ ماه)، هر آسانا را بین سه تا شش بار تمرین کنید، هر بار حدود ده ثانیه نگهدارید، به جز در موارد ساروانگاسانا، متسی آسانا، آردا مت سی آسانا، آردا چاند آسانا و یوگا مودرا.

مبتدیان (۳ تا ۶ ماه)، هر آسانا را بین دو تا سه بار تمرین کنید، هر بار حدود پانزده تا بیست ثانیه نگهدارند به جز موارد استثنا که فوقاً ذکر شد.

دوره متوسط (۶ ماه تا یک سال)، هر آسانا را یک یا دو بار تمرین کرده، هر بار حدود سی ثانیه تا یک دقیقه نگهدارید به جز موارد استثنا که در بالا به آنها اشاره شد.

دوره پیشرفته (یک سال یا بیشتر)، تمام آساناها را حداقل یک دقیقه بدون فشار آوردن نگهدارید. موارد استثنای فوق در اینجا نیز صدق می کند.

حالت‌هایی که با علامت * مشخص شده‌اند را باید هر روز انجام داد. بقیه حالتها به دلخواه است و انجام آنها بستگی به سلیقه و توانایی شخص دارد.

مبتدی	متوسطه	پیشرفته
* نترا ویایامام، قسمت ۲، ۱ (تمرینهای چشم)	* نترا ویایامام، قسمت ۲، ۱	* نترا ویایامام، قسمت ۲، ۱
* سوریانا ماسکارام (سلام به خورشید)	* سوریانا ماسکارام (با فرم دیگر)	* سوریانا ماسکارام (با فرم دیگر)
(از حالت‌های تمرکزی پادما سانا، واجراسانا، سیدها سانا یا سواستیکا سانا که در زیر می آید یکی را انتخاب کنید)		
حالت‌های تمرکزی		
* آردا پادما سانا (حالت نیمه لوتوس)	* پادما سانا (حالت لوتوس)	* پادما سانا
* واجراسانا (حالت باسنی)	* واجراسانا	* واجراسانا
* سواستیکا سانا (حالت مطلوب)	* سواستیکا سانا	* سواستیکا سانا
	* سیدها سانا (حالت کامل)	* سیدها سانا
* یوگا باناسانا (حالت کمر بند یوگی)		

پیشرفته	متوسطه	مبتدی
حالت‌های پرورشی، قسمت اول		
• بوجانگاسانا	• بوجانگاسانا	• بوجانگاسانا (حالت کبرا)
		• اردا سالاباسانا (حالت نیمه ملخی)
• سالاباسانا	• سالاباسانا	• سالاباسانا (حالت ملخی)
• دانوراسانا	• دانوراسانا	• دانوراسانا (حالت قوسی)
• جاتوسیرشاسانا	• جاتوسیرشاسانا	• جاتوسیرشاسانا (حالت سر به زانو)
• پاچی موتانگاسانا	• پاچی موتانگاسانا	• پاچی موتانگاسانا (حالت خمیده به جلو)
• هالاسانا	• هالاسانا (حالت گلاو‌هن)	
• ساروانگاسانا	• ساروانگاسانا	• ساروانگاسانا (حالت ایستادن روی شانه)
• پادما ساروانگاسانا (ایستادن شانه با لوتوس)		
• متسی آسانا با پادماسانا	• متسی آسانا در پادماسانا	• متسی آسانا (حالت ماهی)
• پاوناناک تانسانا	• پاوناناک تانسانا	• پاوناناک تانسانا (حالت بر طرف کردن گاز)
• مایوراسانا	• مایوراسانا	• مایوراسانا، مرحله ۱ (حالت طلوس)
• پادما مایوراسانا (حالت طلوس با لوتوس)		
• اردا متسیندراسانا	• اردا متسیندراسانا	• اردا متسیندراسانا (حالت چرخش ستون فقرات، نیمه)
• تنوع تریگن آسانا	• تنوع تریگن آسانا	• تریگن آسانا (حالت مثلثی)
• پاداستانسانا	• پاداستانسانا	• پاداستانسانا (حالت دست به پا)
• اردا چاندراسانا	• اردا چاندراسانا (حالت هلالی)	
• سیرشاسانا	• سیرشاسانا	• سیرشاسانا ۱، ۲ (ایستادن روی سر)
• اردا پادماسانا (حالت لوتوس بالا)		
• اودیانا پاندا	• اودیانا پاندا	• اودیانا پاندا (کشیدن شکم)
• بولی کرنا	• بولی کرنا	• بولی کرنا (چرخش شکم)
• یوگا مودر'	• یوگا مودر'	• یوگا مودر' (بستن به طریق یوگی)
• ساواسانا	• ساواسانا	• ساواسانا (حالت حسد)
حالت‌های پرورشی، قسمت دوم		
• آگارسانا دانوراسانا (حالت نیر و کمان)		
• آنجانی آسانا	• آنجانی آسانا (حالت مسمونی)	

مېتدی	متوسطه	پېښت
	بادا جاتوشیر شاسانا (حالت اتصال سر به زانو)	بادا جاتوشیر شاسانا
		بادا پادما سانا (حالت لوتوس متصل)
		بادا یوگا مودرا (فعل بسته یوگی)
بادراسانا (حالت آرام)	بادراسانا	بادراسانا
		دورواسا آسانا (حالت دورواسا)
		اکا پادا تریکن آسانا (مثلثی با یک پا)
		اکا پاداسیر شاسانا (حالت پا به سر)
	گلرود آسانا (حالت عقاب)	گلرود آسانا
		گلرباسانا (حالت جنین در رحم)
	گاموکی آسانا (حالت گلو شکل)	گاموکی آسانا
کاک آسانا (حالت کلاغ)	کاک آسانا	کاک آسانا
	کلرنا پیت آسانا (حالت گوش به زانو)	کلرنا پیت آسانا
		کورماسانا (حالت لاکپشت)
		کرکوتاسانا (حالت خروس)
ناتاراجاسانا (حالت سلطان رفص)	ناتاراجاسانا	ناتاراجاسانا
	نیرالامبا ساروانگاسانا	نیرالامبا ساروانگاسانا
	(حالت ایستادن روی شانه بدون تکیه گاه)	
		أم کار آسانا (حالت أم)
		پادان گوش شاسانا (حالت نوک پنجه)
		پارواناسانا (حالت کوه)
	پاچی ما نو آسانا (حالت قایقی بالا)	پاچی ما نو آسانا
		پورنا متسی آسانا (حالت ماهی کامل)
		پورنا متسیدر آسانا (چرخش کامل ستون فقرات)
		پورنا سوپتا واجراسانا (باسن تمام خمیده)
		پورنا اوتی تا پادما سانا (حالت لوتوس کامل هوایی)
پورو نواسانا (حالت قایق ولرونه)	پورو نواسانا	پورو نواسانا

مبتدی	متوسطه	پیشرفته
	سانکاتاسانا (حالت صندلی)	سانکاتاسانا
	ساسانگاسانا (حالت خرگوش)	ساسانگاسانا
		ستوبانداسانا (حالت پل)
	ستوباندا ساروانگاسانا	ستوباندا ساروانگاسانا
	(ایستادن روی شانه به صورت پل)	
سیمهاسانا (حالت شیر)	سیمهاسانا	سیمهاسانا
	سوپتا واجراسانا (حالت باسن خمیده)	سوپتا واجراسانا
	تولانگولاسانا (حالت ترازو)	تولانگولاسانا
	اوتی تا دانوراسانا (حالت خمیده بالا)	اوتی تا دانوراسانا
	اوتی تا پادماسانا (لوتوس برخاسته)	اوتی تا کورماسانا (حالت لاک پشت برخاسته)
		اوتی تا پادماسانا
		اوتی تا پچی موئاسانا (خمیده به جلو برخاسته)
واجراسانا (حالت باسنی)	واجراسانا	واجراسانا
		واجرا تولانگولاسانا (حالت توازن باسنی)
		واکراسانا (حالت کج)
	واتایاناسانا (حالت پا و زانو)	واتایاناسانا
ریک شاسانا (حالت درخت)	ریک شاسانا	ریک شاسانا
		یوگا نیدرا آسانا (خواب یوگی)
پرانایاماس		
دیوگا سواسام (تنفس عمیق)		
• نادی سودی (بالایش اعصاب)		
• کاپال باتی (تابش جمجمه)		
• باستریکا (تنفس دمی)	• باستریکا	• باستریکا
سیتالی (تنفس خنک کننده)	سیتالی	سیتالی
سینکاری (تنفس نسیم)	سینکاری	سینکاری
براهماری (زنبور عمل)	براهماری	براهماری

میتدی	متوسطه	پیشرفته
	* سوکا پرواكا (تنفس راحت)	* سوکا پرواكا
	اوجایی (تنفس هیسی)	اوجایی
بانداها		
	جالاندرا باندا (قفل چانه)	جالاندرا باندا
		مولا باندا (قفل مقعد)
		باندا تریا (قفل سه گانه)
مودراها		
چین مودرا (سمبل خرد)	چین مودرا	چین مودرا
ویشنو مودرا (بستن ویشنو)	ویشنو مودرا	ویشنو مودرا
	وپیاری تاكاتری مودرا (بستن به عكس)	شان ماخی مودرا (بستن شش جهتی)
	سامباوی مودرا	وپیاری تاكاتری مودرا
سامباوی مودرا (خیره شدن به وسط دو ابرو)	سامباوی مودرا	سامباوی مودرا
		ماها مودرا (بستن بزرگ)
		اسوینی مودرا (بستن اسبی)
کویاها		
	جالا دائوتی (دائوتی آب)	واسترا دائوتی (دائوتی پارچه)
	اگنی سارا دائوتی (دائوتی آتش)	جالا دائوتی
	واوی سارا دائوتی (دائوتی باد)	اگنی سارا دائوتی
	ستالا باستی (باستی خاک)	واوی سارا دائوتی
	جالا باستی (باستی آب)	ستالا باستی
جالا نئی (نئی آب)	جالا نئی	جالا نئی
	سوترا نئی (نئی ریسمان)	سوترا نئی
تراناكام (خیره شدن)	تراناكام	تراناكام

فهرست تفصیلی

قسمت اول	تراویایامام (تمرینهای چشم)	۳۱
بخش ۱		
۱-۱	بالا و پایین	۳۳
۱-۲	راست و چپ	۳۴
۱-۳	مورب: راست بالا، چپ پایین	۳۴
۱-۴	مورب: چپ بالا، راست پایین	۳۴
۱-۵	نیم دایره: نیمه فوقانی چشم	۳۵
۱-۶	نیم دایره: نیمه تحتانی چشم	۳۵
۱-۷	عقربه ساعت به صورت دایره	۳۵
۱-۸	عکس عقربه ساعت به صورت دایره	۳۶
بخش ۲		
۲-۱	ناساگرا دریشتی	۳۸
۲-۲	برومادیا دریشتی	۳۹
۲-۳	مادیاما دریشتی	۳۹

قسمت دوم	سوریا ناماسکارام (سلام به خورشید)	
۱	حرکت ۱	۴۱
۲	حرکت ۲	۴۲
۳	حرکت ۳	۴۴
۴	حرکت ۴	۴۵
۵	حرکت ۵	۴۶
۶	حرکت ۶	۴۷
۷	حرکت ۷	۴۸
۸	حرکت ۸	۴۹
۹	حرکت ۹	۵۰
۱۰	حرکت ۱۰	۵۱
۱۱	حرکت ۱۱	۵۲
۱۲	حرکت ۱۲	۵۳
	حرکت پیشرفته ۶	۵۴
	حرکت پیشرفته ۷	۵۵
		۵۶

قسمت سوم	حالاتهای تمرکزی	
۱	سوکاسانا (حالت راحت)	۵۹
۲	پادماسانا (حالت لوتوس)	۶۲
۳	واجراسانا (حالت یاسنی)	۶۳
۴	سواستیکاسانا (حالت مطلوب)	۶۵
۵	سیدھاسانا (حالت کامل)	۶۷
۶	ویرآسانا (حالت پهلوانی)	۶۸
۷	یوگا باتاسانا (حالت گمربند یوگی)	۶۹
		۷۰

۷۱	قسمت چهارم	حالت‌های پرورشی
۷۳	بخش ۱	
۷۳	۱-۱	بوجانگاسانا (حالت کبرا)
۷۵	۱-۲	آردا سالاباسانا (حالت نیمه ملخی)
۷۶	۱-۳	سالاباسانا (حالت ملخی)
۷۷	۱-۴	دانور آسانا (حالت قوسی)
۷۸	۱-۵	جانوسیرشاسانا (حالت سر به زانو)
۷۹	۱-۶	پاچی موتاناسانا (حالت خمیده به جلو)
۸۱	۱-۷	هالاسانا (حالت گاو آهن)
۸۲	۱-۸	ساروانگاسانا (حالت ایستادن روی شانه)
۸۵	۱-۹	پادما ساروانگاسانا (حالت ایستادن روی شانه با لوتوس)
۸۶	۱-۱۰	مت‌سی آسانا (حالت ماهی)
۸۸	۱-۱۱	آردا پاوانامک تاسانا (حالت برطرف کردن گاز)
۹۰	۱-۱۲	مایور آسانا (حالت طاووس)
۹۳	۱-۱۳	پادما مایور آسانا (حالت طاووس با لوتوس)
۹۴	۱-۱۴	آردا مت‌سیندر آسانا (حالت چرخش ستون فقرات: نیمه)
۹۷	۱-۱۵	تریکن آسانا (حالت مثلثی)
۹۹	۱-۱۶	پاداستاسانا (حالت دست به پا)
۱۰۰	۱-۱۷	آردا چاندراسانا (حالت هلالی)
۱۰۱	۱-۱۸	سیرشاسانا (ایستادن روی سر)
۱۰۸	۱-۱۹	آردا پادماسانا (حالت لوتوس بالا)
۱۰۹	۱-۲۰	اودیانا باتدا (حالت کشیدن شکم)
۱۱۰	۱-۲۱	نولی کریا (جداسازی و چرخش ماهیچه‌های شکم)
۱۱۵	۱-۲۲	یوگا مودرا (بستن به طریق یوگی)
۱۱۷	۱-۲۳	ساواسانا (حالت جسد)

- ۱۲۰ ۱-۲۴ سیگرا ساواسانا (حالت سریع جسدی)
- ۱۲۱ ۱-۲۵ سایانا بودآسانا (حالت بودای خمیده)
- ۱۲۲ بخش ۲
- ۱۲۳ ۲-۱ آکارشنا دانوراسانا (حالت تیر و کمان)
- ۱۲۴ ۲-۲ آنجانی آسانا (حالت میمونی)
- ۱۲۵ ۲-۳ پادا جانوشیرشاسانا (حالت اتصال سر به زانو)
- ۱۲۶ ۲-۴ پادا پادماسانا (حالت لوتوس متصل)
- ۱۲۷ ۲-۵ پادا یوگا مودرا (حالت قفل بسته یوگی)
- ۱۲۸ ۲-۶ بادرسانا (حالت آرام)
- ۱۲۹ ۲-۷ دورواسا آسانا (حالت دورواسا)
- ۱۳۰ ۲-۸ اکا پادا تریکن آسانا (حالت مثلثی با یک پا)
- ۱۳۱ ۲-۹ اکا پادا سیرشاسانا (حالت پا به سر)
- ۱۳۲ ۲-۱۰ گارودآسانا (حالت عقاب)
- ۱۳۳ ۲-۱۱ گارب آسانا (حالت جنین در رحم)
- ۱۳۴ ۲-۱۲ گاموک آسانا (حالت گاو شکل)
- ۱۳۶ ۲-۱۳ کاک آسانا (حالت کلاغ)
- ۱۳۷ ۲-۱۴ کارناپیت آسانا (حالت روش به زانو)
- ۱۳۹ ۲-۱۵ کورماسانا (حالت لاک پشت)
- ۱۴۰ ۲-۱۶ کوکوتاسانا (حالت خروس)
- ۱۴۱ ۲-۱۷ ناتاراجاسانا (حالت سلطان رقص)
- ۱۴۲ ۲-۱۸ نیرالامبا ساروانگاسانا (حالت ایستادن روی شانه بدون تکیه گاه)
- ۱۴۳ ۲-۱۹ ام کار آسانا (حالت دام)
- ۱۴۴ ۲-۲۰ پادان گوشتاسانا (حالت نوک پنجه)
- ۱۴۵ ۲-۲۱ پارواتاسانا (حالت کوه)
- ۱۴۶ ۲-۲۲ پاچی ما نو آسانا (حالت قایقی بالا)

۱۴۷	پورنا متسی آسانا (حالت ماهی کامل)	۲-۲۳
۱۴۸	پورنا متسیندر آسانا (حالت چرخش کامل ستون فقرات)	۲-۲۴
۱۴۹	پورنا سوپتا واجرا آسانا (حالت لگن تمام خمیده)	۲-۲۵
۱۵۰	پورنا اوتی تا پادما آسانا (حالت لوتوس کامل هوایی)	۲-۲۶
۱۵۱	پورو ناسانا (حالت قایق وارونه)	۲-۲۷
۱۵۲	سانکاتاسانا (حالت صندلی)	۲-۲۸
۱۵۳	ساسانگاسانا (حالت خرگوش)	۲-۲۹
۱۵۴	ستو باندا آسانا (حالت پل)	۲-۳۰
۱۵۶	ستو باندا ساروانگاسانا (حالت ایستادن روی شانه به صورت پل)	۲-۳۱
۱۵۷	سیمهاسانا (حالت شیر)	۲-۳۲
۱۵۸	سوپتا واجرا آسانا (حالت باسن خمیده)	۲-۳۳
۱۵۹	تولاتگولاسانا (حالت ترازو)	۲-۳۴
۱۶۰	اوتی تا دانوراسانا (حالت خمیده بالا)	۲-۳۵
۱۶۱	اوتی تا کورما آسانا (حالت لاک پشت برخاسته)	۲-۳۶
۱۶۲	اوتی تا پادما آسانا (حالت لوتوس برخاسته)	۲-۳۷
۱۶۳	اوتی تا پاچی مو آسانا (حالت خمیده به جلو برخاسته)	۲-۳۸
۱۶۴	واجرا آسانا (حالت باسنی)	۲-۳۹
۱۶۶	واجرا تولاتگولاسانا (حالت توازن باسنی)	۲-۴۰
۱۶۷	واکراسانا (حالت کج)	۲-۴۱
۱۶۸	واتاپاناسانا (حالت پا و زانو)	۲-۴۲
۱۶۹	ریک شاسانا (حالت درخت)	۲-۴۳
۱۷۰	یوگا نیدر آسانا (خواب یوگی)	۲-۴۴

۱۷۳	پرانا یاما	قسمت پنجم
۱۷۸	دیرگا سواسام (تنفس عمیق)	۱

۱۷۹	۲ نادی سودی (پالایش اعصاب)
۱۸۱	۳ کاپال پاتی (تابش جمجمه)
۱۸۲	۴ باستریکا (تنفس دمی)
۱۸۳	۵ سیتالی (تنفس خنک کننده)
۱۸۴	۶ سیتکاری (تنفس نسیم)
۱۸۴	۷ براهماری (زنبور غسل)
۱۸۵	۸ سوکا پوروکا (تنفس راحت)
۱۸۶	۹ اوجایی (تنفس هیسی)

۱۸۷	قسمت ششم	بانداه
۱۸۹	۱	جالاندرا باند (قفل چانه)
۱۹۰	۲	مولا باند (قفل مقعد)
۱۹۰	۳	اودیانا باند (کشیدن شکم)
۱۹۰	۴	باند تریا (قفل سه گانه)

۱۹۱	قسمت هفتم	مودراها
۱۹۳	۱	چین مودرا (سمبل خرد)
۱۹۴	۲	ویشنو مودرا (بستن ویشنو)
۱۹۵	۳	شان ماخی مودرا (بستن شش جهتی)
۱۹۶	۴	ویپاری تاکارانی مودرا (بستن به عکس)
۱۹۷	۵	سامباوی مودرا، برومادیا دیریشتی (خیره شدن به وسط دوبرو)
۱۹۸	۶	ماها مودرا (بستن بزرگ)
۱۹۹	۷	ناماسکارا مودرا (بستن سلامی)
۲۰۰	۸	اسوینی مودرا (بستن اسبی)
۲۰۰	۹	یوگا مودرا (بستن یوگی)

۲۰۱	قسمت هشتم	شات کریاها (شش تمرین نظافتی)
۲۰۴	تمرین ۱	دائوتی (پاکسازی معده)
۲۰۵	۱-۱	واسترا (دائوتی پارچه)
۲۰۶	۱-۲	جالا (دائوتی آب)
۲۰۷	۱-۳	آگنی سارا (دائوتی آتش)
۲۰۷	۱-۴	واری سارا (دائوتی باد)
۲۰۸	تمرین ۲	باستی (پاکسازی روده)
۲۰۹	۲-۱	ستالا (باستی خاک)
۲۰۹	۲-۲	جالا (باستی آب)
۲۱۰	تمرین ۳	نتی (پاکسازی بینی)
۲۱۱	۳-۱	جالا (نتی آب)
۲۱۲	۳-۲	سوترا (نتی ریسمان)
۲۱۳	تمرین ۴	تراتا کام (خیره شدن)
۲۱۶	تمرین ۵	نولی کریا (جداسازی و چرخش ماهیچه های
۲۱۶	تمرین ۶	کاپال باتی (تابش جمجمه)



تنها عشق حقیقت دارد

دکتر برایان ال. وایس روانپزشک و محقق برجسته آمریکایی و رئیس اسبق بخش روانپزشکی مرکز پزشکی مونتسینایی در میامی، بر مبنای دهها تجربه مشابه در زمینه گذشته‌درمانی بار دیگر در این کتاب نشان می‌دهد که چطور هریک از ما و همه ما روح همراهی داریم که هربار به جسم آمده‌ایم دوستش داشته‌ایم و او در انتظار است تا دوباره به ما بپیوندد.

دکتر وایس دنیای کاملاً تازه‌ای را به روی ما در هرکجای این جهان که باشیم می‌گشاید، دنیایی که بر مبنای حقیقتی ساده و نیرومند بنا شده است: تنها عشق حقیقت دارد.



مبانی معنویت فطری

(نگرشی تازه به معنویت به عنوان یک علم تجربی مستقل)

در این کتاب، دکتر بهرام الهی به عنوان جراح اطفال و استاد دانشگاه، با طرز فکری علمی و استدلالی، نظریات دقیق خود را درباره «معنویت فطری» مطرح می‌کند. معنویت فطری، از دیدگاه او معنویتی است که با سرشت اصلی انسان و نیازهای امروزی او سازگار است. با برخورداری از تعلیمات استاد الهی (۱۳۵۳-۱۳۷۴)، مؤلف در این کتاب، به بررسی مسائل اصلی وجود از خالق و خلقت گرفته تا سرشت حقیقی انسان و غایت سرنوشت او می‌پردازد.

او همچنین با بهره‌گیری از حقایق علمی زیست‌شناسی، پزشکی و... ما را با طبیعت پیچیده و دو بعدی انسان آشنا می‌سازد و سر رشته‌های ناپیدای فطرت اصلی آن را در دسترس ما قرار می‌دهد.

دکتر دیوید بی. چمبرلین

روانشناسی جنین

کسی نگران که خواننده را وامی‌دارد به جس با دینی دارد مگره



زهره زاهدی، شیوه خوابان

تنها کسانی که از اضطراب جنین خبر می‌دهد

ما مقدمه‌هایی از دکتر کاوه مظفری، دکتر غلامرضا کیوانی، پژوه و دکتر حسن مهاجر بی

روانشناسی جنین

در این کتاب خارق‌العاده دکتر دیوید چمبرلین که یکی از محققین برجسته رشته روانشناسی پیش از تولد و ورای تولد است، دربارهٔ اینکه نوزاد تا چه حد می‌داند و حس می‌کند، شواهد تازه و تکان‌دهنده‌ای عرضه می‌کند.

نوزادان تولد را به خاطر می‌آورند بر مبنای تازه‌ترین مطالعات انجام شده، به محدوده غریبی از محرکات که نوزاد نسبت به آنها واکنش نشان می‌دهد، درک می‌کند و به خاطر می‌سپارد سندیت می‌بخشد، در واقع هنگامی که نوزادان از سر کنجکاوی نگاه یا اخم می‌کنند از هیجان نفس نفس می‌زنند یا با رضایت غان‌وغون می‌کنند، به زبانی غیر شفاهی مبادله افکار می‌کنند.

چاپ سوم

سفر آشنا

کسانی که به پایان عمر نزدیک میشوند
(زندگی کردن را به ما می آموزند)



سفر آشنا

قلب پاکان جای محبت و نورافروزی است نه جای ظلمت و کینه توزی. ماری دو هنزل نویسنده کتاب «سفر آشنا» دریچه ای نو به دنیای عشق و محبت بر ما می گشاید. او با استفاده از تجارب شخصی و با نگاهی بشردوستانه نسبت به هم نوع خود، سعی دارد به ما بیاموزد که چگونه می توان با نوازش، ملاحظت، همراهی و همزبانی به بیمارانی که علم پزشکی از درمان آنها عاجز مانده کمک کرد. کمکی که در نهایت ما را به دنیای شگرف ماوراءالطبیعه می برد. و آنجاست که وحشت از مرگ رنگ باخته و به هیجان سفری آشنا مبدل می شود.



ارتباط مؤثر و موفقیت قطعی با ان. ال. پی

ان. ال. پی کتابی علمی و کاربردی است که در آن شرح داده می‌شود که ما چگونه می‌توانیم مفاهیم مرتبط با ان. ال. پی را برای توجیه زندگی روزانه هر فردی ترجمه و منتقل کنیم. هرچند ان. ال. پی در زمینه‌های نظری و پژوهشی به‌خوبی مشخص شده است، اما اولین و مهمترین موضوع بحث و گفتار آن دربارهٔ عمل است، به کمک آن شما بهتر می‌توانید در ذهن و کالبد خویش به انتخاب بپردازید و به این ترتیب رهایی و آزادی کافی برای بررسی‌های معنوی و روحی پیدا کنید.

برنامه‌ریزی عصبی - کلامی ان. ال. پی روان‌شناسی موفقیت و پیشرفت از طریق دسترسی به فنون جدید برقراری ارتباط مؤثر و سازنده با دیگران است. این علم براساس دقت و توجه در رفتار افرادی تهیه شده که در برقراری ارتباط با دیگران و در نتیجه در زندگی موفق بوده‌اند. این اصول و روشها برای تمام افراد جامعه می‌تواند مفید و مؤثر باشند.

جیحون منتشر کرده است:

- آثارالحق (نورعلی الهی)
- آناتومی اندام (دکتر بهرام الهی)
- آناتومی تنه (دکتر بهرام الهی)
- ارتباط مؤثر و موفقیت قطعی با ان. ال. پی (ژوزف اکونور / دکتر سیدرضا جمالیان)
- اصول هیپنوتیزم و هیپنوتیزم درمانی در بزرگسالان (ورا پایفر / دکتر سیدرضا جمالیان)
- استخوان شناسی (دکتر بهرام الهی)
- اورولوژی اطفال (دکتر بهرام الهی)
- برهان الحق (نورعلی الهی)
- تنها عشق حقیقت دارد (برایان ال. وایس / زهره زاهدی)
- دیوان حضرت علی (ع) (محمد جواد نجفی)
- روانشناسی جنین (دیوید بی. چمبرلین / زهره زاهدی - منیژه خزلیان)
- سفر آشنا (ماری دو هنزل / فروزان تجویدی)
- شاهنامه حقیقت (حاج نعمت‌الله جیحون آبادی)
- غرق در نور (بتی جی. ایدی / زهره زاهدی)
- فرهنگ نمادها (آلن گربران / سودابه فضایی)
- مادرم = خودم (نانسی فرایدی / زهره زاهدی)
- مبانی معنویت فطری (دکتر بهرام الهی)
- معرفت‌الروح (نورعلی الهی)
- من و تو (مارتین بوهر / دکتر خسرو ریگی)
- یک‌کواآتوم، عرفان و درمان (دکتر مسعود ناصری)
- یوگای کامل بدنی (سوآمی ساجی داناندا / مینا الهی)

جیحون منتشر می‌کند:

- چرا امروز حالم خوب است (رابرت ته‌یر / حسین اسدیگی)
- چرا نوجوانان گوش نمی‌دهند (لاله دهقانی)
- چگونه از فرزند خود یک نابغه بسازید (زهره زاهدی)
- سه‌شنبه‌ها با موری (میچ الوم / دکتر محمود دانایی)
- شکم صاف (اودیل پیپیری / فروزان تجویدی)



HATHA YOGA SWAMI SATCHIDANANDA

یوگا، یک سیستم علمی برای پرورش جسم و فکر است. عمل کردن به این سیستم باعث می‌شود فرد بر اعصاب خود مسلط شود و بتواند فکر و احساسات خود را به سطحی برساند، که در عین هماهنگی کامل، دارای کارکردی مناسب، سالم و صحیح باشد. یوگا چندین شاخه دارد، شاخه‌هایی چون: خدمت به خلق، عشق و اداکاری، تمرکز، تکرار، مانترا (ذکر) و عقل.

کتاب حاضر، نخستین اثر ساجی داتاندا دربارهٔ هاتا یوگا است، (اکنون او دارای تألیفات بسیار است) هاتا یوگا همان یوگای عملی است، که تقریباً همه کم و بیش آن را می‌شناسند. این یوگا شامل حالت‌های بدنی، روش‌هایی برای استراحت عمیق، کنترل تنفس، فرایندهای پاکیزه‌سازی و سیستم تمرکز فکری است.

این تمرینات به منظور عبور از محدودیت‌های بشری، شناخت نفس خود و کسب تجربیات معنوی، هزاران سال توسط میلیون‌ها نفر تجربه شده‌اند.

مطالعهٔ این کتاب برای همهٔ افراد، چه برای کسانی که در منزل تمرین‌های یوگا را انجام می‌دهند و چه برای کسانی که در کلاس‌های یوگا شرکت می‌کنند، قابل استفاده است.

